



5月

給食だより

令和4年5月号 小学校
広野町学校給食共同調理場

今月の食育目標：
食べものの えいようを知ろう

給食を通して、いろいろな食材にふれていきましょう！！

5月の給食には、広野町の春野菜がたくさん登場します。給食は「食との出会い」のチャンス、食べ慣れない食材にもチャレンジしてみましょう！

5月の給食に登場する“春のめぐみ”



つぼみ菜の花

ひろのまち
広野町のつぼみ菜
アブラナ科の植物（キャベツ・白菜・大根・ブロッコリーなど）のつぼみ



ふき
「ふきのとう」が育つと「ふき」になります。

はるかぜにふかれて 竹やぶが
ゆれるゆれるおどる
雪がとけるとける 水になる
ふきのとうがふんばる セガのびる

ふかれて ゆれて とけて
ふんばって もっこり
ふきのとうがかおをだしました
「こんにちは」
もうすっかりはるです

『ふきのとう』工藤直子) より

山菜

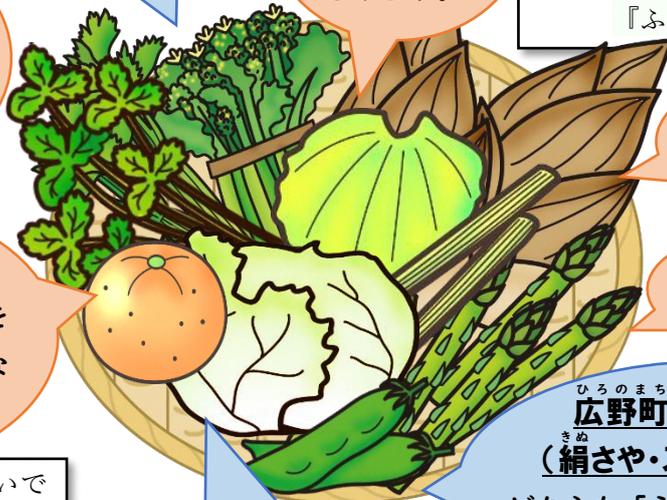
(わらび・ぜんまい等
給食では、栽培物を使います。)

夏みかん(甘夏)

4～5月に食べごろをおかえます。さわやかなかおりです。

「これは、レモンのおいでですか。」
ほりばたで乗せたお客のしんしが、話しかけました。
「いいえ、**夏みかん**ですよ。」

『白いぼうし』
(あまんきみこ)より



たけのこ
竹の若い芽がたけのこです。

福島県のアスパラガス

広野町のさやえんどう(絹さや・スナップえんどう)

どちらも「えんどう豆」の仲間で、柔らかいさやを食べます。

ひろのまち
広野町の春キャベツ
ひろのまち
広野町の春キャベツも旬をおかえます。



絹さやは、さやがうすく平たい形、
スナップえんどうは、さやが厚くて丸い形です。

まずは「ひとくち」チャレンジしてみよう！



子どものころは苦手なもので、成長していくうちに
おいしく食べられるようになることもあります。少しずつ、くりかえし食べ
ることで、味や匂いを経験し、慣れていくためです。

給食では、1学期は食材をちいさめに切りそろえるようにしています。
給食で出会う「はじめての味」にも、チャレンジしてみましよう。

給食の様子はどうかな・・・？



1・2年



3・4年



5・6年



学年が上がると、食べ残しも少なくなるみ
たい。好きな料理がふえる人も多いよ♪

今年もおじゃまします♪

のぞいてみました「食育の時間」(1年生)



学校給食は、ただのお昼ごはんではなく、食べ方(マナー)や食べものについて勉強する「食育」の
時間です。みなさんが、給食の時間にどのようなことを学んでいるのか、のぞいてみました！



お話ししたいのを、グツとこらえ、
黙食をがんばっていました。



はじめての給食当番、
表情はしんけんです！





5月

きゅうしよく

給食だより

令和4年5月号 中学校
広野町学校給食共同調理場

今月の食育目標：
食べものの栄養を知ろう

給食を通して、いろいろな食材にふれていきましょう！！

5月の給食には、広野町の春野菜がたくさん登場します。旬の野菜は、栄養も豊富で、味もよくなります。給食は「食との出会い」のチャンス、食べ慣れない食材も積極的に食べてみてください。

5月の給食に登場する“春のめぐみ”



つぼみ菜の花

広野町のつぼみ菜

アブラナ科の植物（キャベツ・白菜・大根・ブロッコリー・チンゲン菜など）のつぼみの部分。新鮮なものは、苦みがなく甘いので、給食では、おひたしやサラダに使います。



たけのこ
竹の若い芽がたけのこです。

山菜（わらび・ぜんまい・みつば等）

（給食では、栽培物を使います。）



ふき

「ふきのとう」が育つと「ふき」になります。

夏みかん（甘夏）

4～5月に食べごろをおかえます。さわやかな香りです。

福島県のアスパラガス

広野町の春キャベツ

広野町の春キャベツも旬をおかえます。

広野町のさやえんどう

（絹さや・スナップえんどう）

絹さやは、うすく平たい形、スナップえんどうは、太くて丸い形です。



スナップえんどう



絹さや



どちらも「えんどう豆」の仲間で、柔らかいさやを食べます。福島県では、さやえんどうの栽培が盛んで、生産量は全国トップクラス（絹さや3位・スナップえんどう5位）です。

苦手な食べものも、ひとくちは食べてみて！



子どものころは苦手なものでも、成長していくうちにおいしく食べられるようになることもあります。少しずつ、くりかえし食べることで、味や匂いに慣れて『食の経験値』が上がるためです。

給食では、たけのこや菜の花、みつばやセロリなど、香り・味にクセのある山菜や野菜も取り入れるようにしています。

大人になったときに、

「季節の〇〇おいしいなあ〜」と

言えたらいいですね。



地

産

地

消

～給食レシピ紹介します～



「つぼみ菜の磯香あえ」

(4人分)

- つぼみ菜:1/2束
- もやし:1/3袋
- にんじん:3cm分
- ちくわ:2本
- きざみのり:大さじ2
- 醤油:大さじ1

- ①野菜はよく洗う。つぼみ菜は、根もとの固いところを切り落とし、3cmの長さに切る。にんじんは千切りにする。ちくわは、輪切りにする。
- ②鍋にたっぷり湯を沸かし、にんじん→もやし→つぼみ菜の順に入れてゆでる(1分くらい)。
- ③火が通ったら、水にとって冷やす。冷めたら、よく絞っておく。
- ④野菜・ちくわ・醤油をよく混ぜ、最後にのりを加える。



「ひろの春ねぎソース」

(4人分)

- おろししょうが:小さじ1/2
- 長ねぎ(みじん切り):1/2本
- ごま油:小さじ1
- 豆板醤:小さじ1/2
- 酒:大さじ1 ○砂糖:大さじ2
- 水:大さじ2 ○醤油:大さじ2
- 米酢:大さじ2

- ①鍋にごま油を入れ、弱火で豆板醤を炒める。香りがしたら、しょうがと長ねぎを加える。
- ②長ねぎがしんなりしたら、酒・砂糖を加える。
- ③アルコールが飛んだら、水・醤油を加えて煮る。
- ④よく煮立てたら、米酢を加えて火を止める。

*給食では、手作りハンバーグにかけました。
蒸し鶏や揚げた魚にも合います。

「自給率」という言葉を知っていますか？

国産米・国産野菜を食べよう！

国内の食料全体の供給に対する国内生産の割合(%)を示す指標です。

最近、ニュース等でも耳にする機会が増えてきたと思います。現在、日本の食料自給率は37%(カロリーベース)、半分以上の食料を、外国からの輸入に頼っています。このままだと、将来、人口増加や気候変動、戦争など外国の事情に影響され、安定して食べものが手に入らなくなるかもしれません。

国産・地元の食べものを積極的に食べて、日本の農水産業を支えていきましょう。

