

5月 給食だより

令和7年4月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

いちおし野菜

◎今月の「いちおし野菜」は、アスパラガスと新キャベツです。

◎アスパラガスは、春から初夏にかけてが旬です。

カロテンやビタミンC、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸などが含まれています。

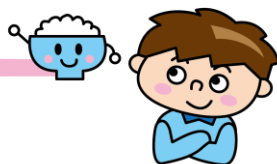
◎新キャベツは、3月から5月ごろが旬です。

葉が甘くやわらかいのが特徴で、冬キャベツに比べてビタミンCが多く含まれています。

◎アスパラガスは、2日の春野菜のかきあげや13日のアスパラの炒め物などに、新キャベツは、8日のそくせきづけをはじめあえものやサラダなどに使用します。



生活リズムを見直そう



新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



5月5日の「端午の節句」では、鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。

そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

給食では、5月2日(金)に「かしわもち」がつきます。

