

ひまわりキッチンだより



大崎南学校給食センター
(ひまわりキッチン)
令和8年5月号

さわやかな季節になりました!

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、規則正しい生活をぜひ、心がけていただきたいと思います。



5月5日は、端午の節句

かしわもち(柏餅) 豆知識



上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくなる」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌成分があり、冷蔵庫のなかった昔は食品を保護する天然の包装材料として重宝されました。

毎月19日は「食育の日」

「食(しょく)」が「しょ→初→1, く→9」で、毎月19日は「食育の日」です。様々な体験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を身につけるための日です。

食育の日の献立にはぼくがいるよ!
献立表を探してみてね!



和食の 食器の 並べ方



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、主菜は右奥、副菜は左奥、はし先は左に向けて置きます。

今月の
食育コラム

onion
たまねぎ

たまねぎは、明治時代から日本で作られている野菜です。みなさんが好きな「カレー」や宮城県の郷土料理「油麩井」に欠かせない材料です!

★旬は大きく分けて2回★

6~7月の新たまねぎと、収穫してから保存して甘くなる秋冬。

★切り方で変わる食感や味★

繊維にそって切る→シャキシャキ
横に切る→甘くなる



年間テーマ:食べ物イングリッシュ
作成:大崎市学校栄養士会



ひまわりキッチン 給食紹介コーナー

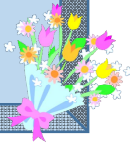
大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。
大崎南学校給食センターで検索、ひまわりキッチンだよりにからご覧ください♪



入学・進級 おめでとうございます



三本木中学校
入学・進級お祝い献立



4月9日(木)

古代米のお赤飯・牛乳

ハニーチキン・ポテトサラダ

春雨スープ

お祝いクレープ(三本木中学校のみ)



古川西小中学校
三本木小学校
入学・進級お祝い献立



4月15日(水)

ごはん・牛乳

とりのから揚げ・春キャベツのサラダ

すまし汁

お祝いクレープ

(古川西小中学校・三本木小学校のみ)



お知らせ

給食食材の放射能検査結果について

大崎市では、学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的に行っています。
これまで実施した検査の結果は、大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。