



5月

給食だより



鹿児島県立開陽高等学校定時制課程

4月23日発行

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。皆さん新しい環境には慣れてきましたか？
学校給食は皆さんが苦手な食材も食べやすいように工夫して調理していますので、一口だけでもチャレンジしてみてください！！



端午の節句 (5/5こどもの日)



端午の節句は中国伝来の風習です。端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。



旬の野菜



たけのこ



煮物やおすましの具に。
若竹煮，たけのこごはん，
おかかと煮て土佐煮にも。



新ごぼう



香りが良くて皮が薄く，食感がみずみずしくて柔らかいです。アクが少ないので，煮物，きんぴら，炊き込みごはんなどにも使いやすいです。



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次の料理を食べる「ばっかり食べ」をしていませんか？
好きな物だけを食べてお腹がいっぱいにならないよう，バランス良く順番に食べる「三角食べ」
(ごはん→汁物→おかず→副菜→ごはん...) を心がけましょう!!

