

5月8日（月）

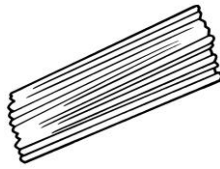
もずく ~もずくととうふのみそしる~

もずくは、何と同じ仲間でしょうか。

①糸こんにゃく



②ビーフン



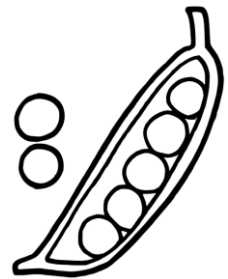
③ひじき



こたえ・・・③ひじきです。わかめやこんぶと同じ、海そうの仲間です。日本では、ほとんど沖縄県でとれます。

5月12日（金）または 5月19日（金）

えんどうごはん



きれいなみどり色をしたえんどうを、ごはんといっしょにたきこみました。

えんどうは、春が旬のたべもので、今が一番おいしい時です。朝から給食室で、生のえんどうを「さや」からとり出し、ごはんと一緒にたきました。味わって食べましょう。

5月15日（月）

じゃがいも



～にくじゃが～

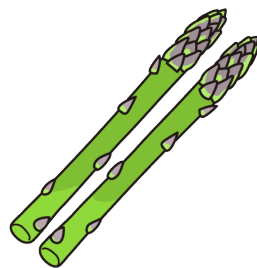
じゃがいもは、江戸時代（400年くらい前）にオランダから日本に伝えられました。その時、船がインドネシアを通過して、ジャガタラ（ジャカルタ）港から運ばれたので、「ジャガタライモ」が変化して「ジャガイモ」になったといわれています。

岸和田市では春から初夏にかけて収穫されます。北海道では秋、九州では春にとれるので、一年中食べることができます。

5月18日（木）

アスパラガス

～アスパラガスのサラダ～



アスパラガスは、どこの部分を食べていますか。

- ①花 ②茎 ③根

こたえ・・・②茎です。

春に、地面から出てきた芽と茎の部分を食べる野菜です。

5月19日（金）

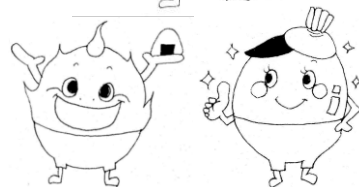
まいつき 毎月19日は食育の日



かつお



からだをつくる



かつおは、^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨、^ち血をつくる^{えいようそ}栄養素が、
たくさん^{ふく}含まれていて、「^{からだ}体をつくる」^{なかま}仲間
です。



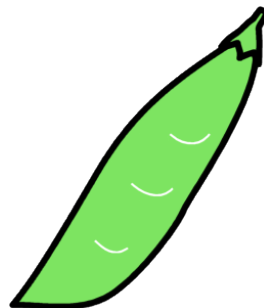
かつおは、^{にほん}日本で古くから^{ふる}食べられていて、^た古墳時代（1700年
^{まえ}くらい前）に^{きろく}記録があります。また、^みうま味のもとになる^{ぶし}かつお節
の^{げんりょう}原料なので、^{にほんりょうり}日本料理に^か欠かせません。

5月23日（火）

きぬさや

こうやどうふ にももの
～高野豆腐の煮物～

きぬさやは、^たさやごと食べられる「^{さや}さや
^{えんどう}えんどう」の一種です。実が^{うすく}うすく、
^{いろ}色が^{あざやか}あざやかで、^{にももの}煮物や^すお吸い物の
^{もの}いろいろ^{つか}どりによく使われます。



5月26日（金）

メヒカリ

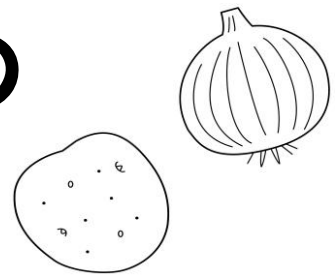


～メヒカリのから揚げ～

目が青く光ることから、「メヒカリ」とよばれます。ほかに「アオメエソ」ともいわれます。関東から九州までの水深200メートルから600メートルの深い海にいます。新鮮なものは、刺身にして食べることができます。焼いたり、揚げたりして食べられます。大阪ではなじみの薄い魚です。

5月31日（水）

新じゃがと新たまの オープン焼き



普通のたまねぎは、日持ちをよくするために、収穫してから乾燥させて出荷しますが、「新たまねぎ」は、収穫してからすぐに出荷します。じゃがいもも同じように、とれたてのものを「新じゃがいも」といいます。春の新たまねぎは、甘くて柔らかいのが特徴です。とれたてのおいしさを味わってください。