



5月 給食だより

令和7年5月8日
錦町学校給食センター

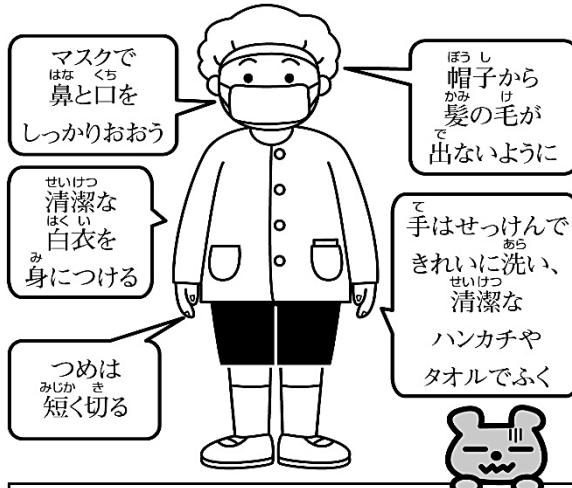
新緑が美しい、さわやかな季節になりました。新学年になって1ヶ月が経ちましたが、給食の準備・後片付けには慣れてきましたか？給食時間は、食べる時間だけでなく、正しい配膳や後片付けを身に付ける時間です。きちんと出来ているか、確認してみましょう。また、学校だけでなく、お家でも配膳や後片付けのお手伝いをするようにしましょう。

じゅんび
準備

給食当番の仕事



①身じたくを整える

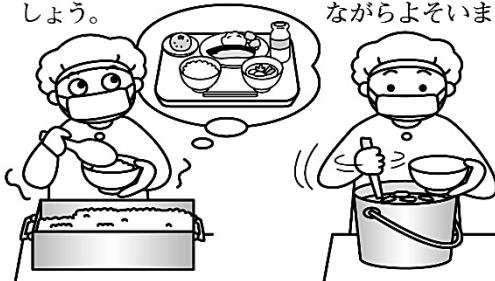


②食器や食缶を運ぶ



③料理を丁寧に盛り付ける

見本を参考に、1人でも分を考えて盛りましょう。



食器の後片付け



食器は、種類をそろえて、きれいに重ね、大切に扱います。はし（スプーン）は向きをそろえて入れましょう。

いちごをいただきました！

J Aくまより4月18日にいちごをいただきました。地元で育った甘くておいしい「いちご」に子どもたちは大喜びでした。ありがとうございました！



ふるさと

くま 球磨さんだより 5月号



令和7年度 錦町学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしょくざい
今月の注目食材



キャベツ

◆春キャベツの旬は3月から5月にかけてです。春キャベツは、葉がやわらかくてみずみずしいのが特徴です。水分量が多い春キャベツは、サラダや和え物にするとおいしく食べられます。巻きがゆるくふんわりしていて、葉が鮮やかなグリーンで全体にツヤとハリがあるものがおすすめです。一方、冬キャベツは巻きがしっかりと詰まっており、持ったときにずしりと重く、かたいものを選ぶようにします。

◆熊本県では熊本市や八代市での栽培が盛んに行われています。

◆キャベツには、胃腸の働きを助けるビタミンHが多く含まれています。

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」
では、旬の食材を紹介します。



☆ 旬 (品種により違います)

ねんじゅう
年中

特に春キャベツは3月～5月)

☆ 熊本県の主な産地は?

くまもとし やつしろし
熊本市、八代市など



～キャベツのごま和え～

(分量 4人分)

キヤベツ	130 g
人参	25 g
油揚げ	10 g
すりごま	5 g
砂糖	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	小さじ1/2 強
うすくちしょうゆ	小さじ1/2 強

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、人参は千切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- ② ①をさっとゆで、ざるに上げ、水気をきり、冷ます。
- ③ ②をすりごま、合わせた調味料と和えてできあがり。