

# 給食だより

平成28年4月 さいたま市立春里中学校

## 入学・進学おめでとうございます

新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。これからの中学校生活に大きな希望と少しの不安があることと思います。新しい生活に慣れるまで気を使ったり、勉強や部活などの活動量が増えたりと、心も体も疲れることが多いと思います。自分の夢や希望に向かって充実した中学校生活を送るためには「食事・睡眠・運動」を大切にすることが重要です。朝ご飯は、パンやごはんといった主食だけではなく、おかずや野菜、果物もきちんと食べ、給食も残さず食べて健康な体をつくりましょう。

### ☆給食室紹介☆

・給食費	1か月	4800円
	1食	298円
・給食回数	1・2年生	178回
	3年生	162回

#### 今月の旬の献立

春里中の給食は、正門横の左側の建物で作っています。1階が事務室・食品庫・下処理室などで、2階には調理室・洗浄室・ワゴン置き場などがあります。栄養士1名、調理員14名で、毎日約800人分の給食をつくります。

#### 【春野菜のクリームスパゲティ】 4月23日

春が旬のアスパラガス、キャベツ、菜の花、たけのこを使ったスパゲティです。春に出回るキャベツは「春キャベツ」と呼ばれ、やわらかく甘みが多いのが特徴です。原産はヨーロッパで、西洋野菜の中で最も普及している野菜です。菜の花は黄色い花が咲く前のやわらかいつぼみの部分を食べます。たけのこは竹の地下茎から伸びる竹のこどもです。たくさんの旬の野菜をホワイトソースで味わいます。

#### ☆旬の魚紹介☆

### 鯖 サワラ

サバ科の海水魚で、晩秋から春にかけての産卵期に沿岸で漁獲されるので「鯖」の字があてられます。北海道から東シナ海まで日本近海に生息し、瀬戸内海でも多くとれます。体長50cmくらいのを西日本ではサゴシ、関東ではサゴチと呼び、70cm以上になったものをサワラと呼びます。白身でやわらかく味が淡泊で、美味しい魚です。

#### ☆旬の野菜紹介☆

### アスパラガス

春から夏の今が旬の時期です。南ヨーロッパが原産で、日本へは江戸時代に伝わり、明治に広く食べられるようになりました。北海道、長野、香川などで多く栽培されています。球根から伸びた若芽の部分を生食用にし、たんぱく質、糖質、ビタミンC、カロテンが多く含まれます。給食ではスパゲティやサラダに使用します。