

# 給食だより

令和5年5月号  
柳田共同調理場

新学期が始まり一か月がたちました。疲れが出てくるころでもあります。免疫力を高めるために食事で栄養をしっかりととり、十分な睡眠をとり、体調をくずさない体をしっかりとつくりましょう。

## 給食がはじまりました！

今年度の給食が始まって1か月がたとうとしています。今年度は1～4年生は各教室、5・6年生はランチルームで食べています。1年生の給食のお手伝いを6年生がしてくれていて、1年生も静かに座って待っています。楽しい給食時間を過ごしましょう！



初日の給食はみんな大好きなカレーライスにしました！  
小学校1年生から中学生までおいしく食べられるように辛くなりすぎないように工夫して作っています。入学お祝いデザートもおいしかったです。

## 給食の様子をホームページでご覧ください！

柳田小学校のホームページの「今日の給食」のページでは、給食や給食時間の様子について紹介しています。ぜひ右のQRコードからご覧ください。

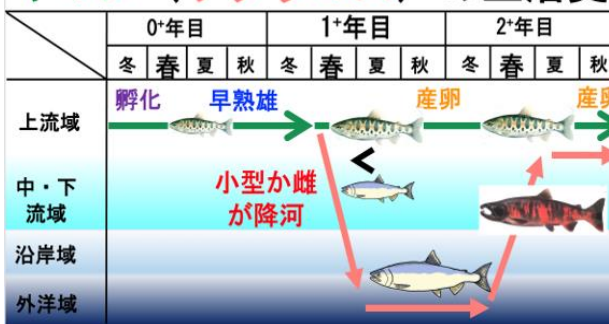


## おさかな給食「サクラマス」 5月9日(火)

給食では今年度も登町「おさかな給食」を実施します。5月のおさかな給食は、金沢大学理工学域能登海洋水産センターより提供いただいた「サクラマス」を使った料理です。

冬に孵化したヤマメは、春を2回経験したのち、ヤマメとサクラマスに分かれます。成長が早い個体（オスが多い）がヤマメとして河川で一生涯を過ごし、秋ごろに卵を産みます。一方、成長の遅い個体（メスが多い）は春ごろに海に下り、サクラマスとして約1年間を海で過ごし、春ごろに河川にもどって秋ごろに卵を産みます。

## ヤマメ（サクラマス）の生活史



サクラマスにふくまれる「アスタキサンチン」には、抗酸化作用があります。脂肪分が少なく、うまみが十分で塩分も少なくて調理ができます。

資料：金沢大学理工学域能登海洋水産センターアプリより

給食では「サクラマスのフライ」として給食にだします。サクラマスは切り身になっていますが、骨はあります。気をつけて食べましょう。

## 5月からパン給食がはじまります！



5月からパン給食が始まります。パンの業者さんは昨年度から変更になり、今年度から小木のうわみ花月堂さんが届けてくださいます。第2・第4水曜日を以てパン給食を予定しています。楽しみにしててください！