

発行：湘南学園食育推進委員会  
2017年4月10日 発行

# 今年も、まいにちの食卓から想像力を広げてみよう!

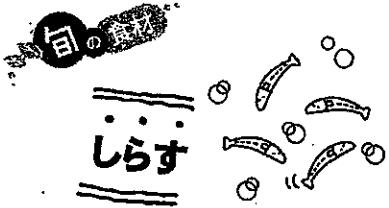
栽培技術の発達や海外からの輸入によって、食卓からも旬(しゅん)を感じる事が少なくなってきました。でも、旬の食材にはいいことがいっぱい。緑鮮やかな春の野菜をたっぷり食べて、それが生まれる畑のこと、つくる人のことにも思いをしてみてください。春の味覚...そう聞いて思い浮かべるものはどんなものですか? たけのこ・グリーンピース・春キャベツ...。春には香りや甘みをたっぷりたたえた野菜たちが旬を迎えます。みなさんは、キャベツやグリーンピースが畑でどんなふうに行っているかを知っていますか?...春は、目覚めの季節。冬の寒さで縮こまっていた虫たちも冬眠から覚めて、元気に活動を始めます。畑にも、3月に植えた

じゃがいもたちがどんどん芽を出し、春キャベツがまるで大輪の緑のバラのようにふくらと実を結んでいます。春キャベツのまわりにはたくさんのモンシロチョウやモンキチョウがひらひら。やわらかなキャベツの葉っぱは蝶の幼虫にも魅力的に違いありませんね。肥料を撒いて耕して、定植の準備が済んだ畑からは、甘い土の匂いが漂ってきます。トマト、きゅうり、かぼちゃ、なす、すいか...。南北に長い日本列島、もちろん気によって異なりますが、ほとんどの夏野菜が4月~5月に種まきや定植の季節を迎えます。農家の方にとって春は忙しいけれど楽しい季節。すべての景色がこれからぐんぐん伸びて実るぞ~といううれしい予感に満ちています。さあ、こんな素敵な畑で育つ新鮮な作物たち...今年もカフェテリアでたくさん食べよう。

### 湘南学園カフェテリア 予定献立表

\*今月より、ラボが作ったレトルトカレー"みゆーあカレー"がカフェテリアで食べられるようになりました!  
ご飯がついてお得な1食480円!! ぜひともお試しください!

海にもあるよ!!



しらすは主にイワシ類の稚魚のことを指し、春先にはマイワシのしらすが一番の旬を迎えます。水揚げ後さっとゆでたものは「釜揚げしらす」、少し乾燥させ水分量が50~60%になったのは「しらす干し」、水分量25~35%にしたものは「ちりめん」と呼ばれます。カルシウムが豊富で、その量は牛乳のおよそ5倍とも言われています。



ホウモたべてみよう

月		火		水		木		金		土	
定食(500円)	ランチ(500円)	定食(500円)	ランチ(500円)	定食(500円)	ランチ(500円)	定食(500円)	ランチ(500円)	定食(500円)	ランチ(500円)	定食(500円)	ランチ(500円)
											入学式

\*仕入れ状況等の都合により、献立変更の場合があります。あらかじめご了承ください。 NPO法人湘南食育ラボ