



# おいしいおたより

令和8年5月発行  
可見市学校給食センター



しんねんど かげつ 新たな せいかつ すこ 慣れてきた いっぽう つか 疲れも出やすいころ  
新年度になり1カ月がたちました。新しい生活に少しずつ慣れてきた一方で、疲れも出やすいころ  
です。バランスのよい食事を大切に、まいにち げんき す 毎日を元気に過ごしましょう。

## 食べる力

## 味わう

よくかむことで味がよくわかり、おいしく食べることができます。一口ずつ、味わって食べましょう。

### 味わうしくみ

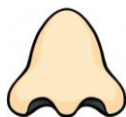
- よくかむ
- 食べ物の味がだ液(つば)と混ざる
- 舌にある「味らい」で味を感じる
- その情報が脳に伝わる



### さらに味わうポイント

食べ物のおいしさは、味だけでなく、香りや歯ざわり、音も関係しています。

香り



クンクン

歯ざわり



シャキシャキ  
カリカリ

音



サクサク  
ポリポリ

### 給食メモ

5月25日  
がんばれかっこ！献立

### 「お茶チキン」

可見市長洞には、サッカーコート2面くらいの広い茶畑があります。茶葉の栽培から商品に加工するまで、水野茶園さんが行っています。5月は一番茶の収穫時期で香りのよいお茶です。



### 旬だより

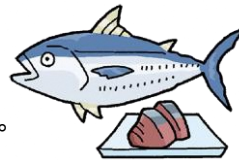
春と秋に旬がある



かつお



かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初がつお」はたたきに、秋頃の「戻りがつお」は刺身がおすすめです。



### 食と栄養 Q&A

Q. スマホやテレビを見ながら食べてもよい？

A. 食事中はスマホ(スマートフォン)やテレビを消すようにします。食事は栄養をとる以外にも、料理をしっかりと味わい、一緒に食べる人との会話を楽しむ時間です。食事に集中できる環境をととのえましょう。



作ってみよう!

# 給食レシピ



## お茶チキン

5月のがんばれかっこ！献立に登場する、可児茶を使った新メニューです。



【材料(4人分)】 ※小学校中学年量を目安にしています。

鶏もも肉	200g
A	
可児茶(茶葉)	0.4g (小さじ1/2弱)
白ワイン	6g (大さじ1/2)
しょうゆ	5g (小さじ1弱)
おろしにんにく	1.2g (2cm程度)
塩こしょう	0.7g (7振り程度)
オリーブオイル	1.2g (小さじ1/2弱)

### 【作り方】

- 鶏肉を4等分に切って、Aで下味をつける。
- 余熱したオーブンで240℃12分焼く。  
(フライパンでもできます。)

焼く前に、表面に茶葉(分量外)をつけると、お茶の風味が増し、見た目もよくなります!



## 岐阜のおすすめ

### 郷土料理レシピ

#### 金魚めし



人参の栽培が盛んな各務原市の郷土料理である金魚めしは、炊き込みご飯の中の人参が金魚のように見えることから「金魚飯」と呼ばれています。

【材料(5人分)】

米	2合
人参	180g (大1本)
干しいたけ	4g (中1枚)
油揚げ	20g (1枚)
鶏肉	50g
A	
砂糖	4g (小さじ1強)
酒	10g (小さじ2)
だしの素	3.5g (小さじ1)
塩	少々
しょうゆ	22.5g (大さじ1強)

### 【作り方】

- 米は炊く30分前に洗い、ザルにあげておく。
- 人参はさがきにし、干しいたけは戻して千切り、油揚げは油抜きをして千切りにする。鶏肉は細かく切る。
- 炊飯器に①とAの調味料を入れて、通常の米を炊く水加減に合わせる。②を加えて炊く。
- 炊き上がったら、さっくりと混ぜて盛り付ける。

