



令和5年度 **しらす** の水揚げ量ランキング
 ↳かたくりわし、まいわしなどの注意で、ちりめんじやこの原料



びわ の旬は春の5月から6月頃です。
 北淡のびわは「**泉の雫**」という水はけのよい土地で栽培され、太陽の光を浴びて大きく甘く育ちます。

春が旬の食べ物たち

- 【新たまねぎ】** 昨年度3月から使っています。4月16日に生まれました。
- 【スナップエンドウ】** 5月21日に生まれます。
- 【さわか】** 4月21日に生まれました。
- 【たけのこ】** 4月16日に生まれました。
- 【アスパラガス】** 6月に出る予定です。
- 【さくらだ】** 5月28日に生まれます。

あわサラダ 飲むゼリー

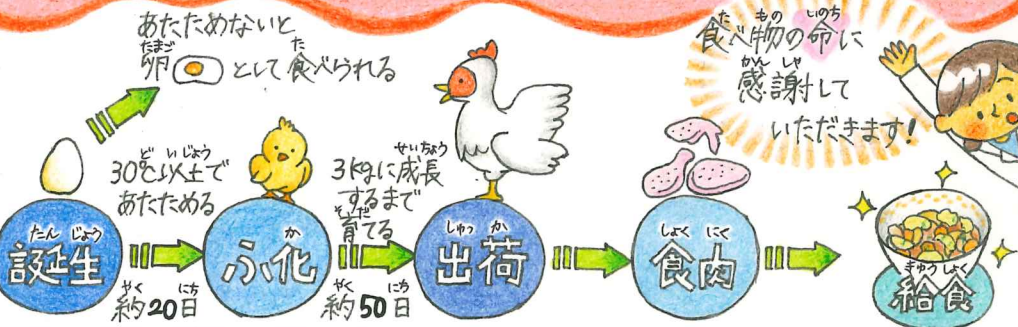
ごはん **あわじ育ちの親子丼**

淡路市 100% 給食新聞
 2026. 5. 15 (金)

海藻の仲間紹介

- 赤とさか** 例: 海藻サラダ、ささみサラダ
- 寒天** 例: 卵スープ、豆苗スープ
- あおのり** 例: 焼そば、お好み焼き
- わかめ** 例: わかめとわかめ、きんぴら
- 昆布** 例: みそ汁、すまし汁、だし
- もずく** 例: もずくスープ、もずくサラダ
- ひじき** 例: ひじきの煮物、海苔佃煮

食べ物がみんなのおなかに届くまでには、育てる人、加工する人、売る人、調理する人、運ぶ人など、多くの人々が関わってくれています。



卵のつくり

カラザ (卵黄を卵の殻の中に入れて保つ)

卵を守る壁

気室 (酸素を取り込む)

卵黄 (丸くて厚いほど新鮮)

卵白 (白く濁っているほど新鮮)

今日の野菜を観察しよう

- 【たまねぎ】** 縦で切ると、横で切ると
- 【葉ねぎ】** 今日のかきり方
- 【にんじん】** 今日のかきり方
- 【はくさい】** 今日のかきり方

あわじ育ちの親子丼 あわサラダ

クイズ 1個1個手で割るよ

あわじ育ちの親子丼には、何個の卵を使うでしょう?

① 約100個 ② 約800個 ③ 約1800個

0081