



新学期が始まり、1ヶ月がたちました。入学・進級し迎えた、新しい環境での学校生活にも少しずつ慣れてきましたか。5月は、4月の緊張がとれて疲れの出やすい時期でもあります。規則正しい生活と食事で、心も体も元気に過ごせるといいですね。

給食のマナー できていますか

 <p><input type="checkbox"/> 手洗いをしてから、給食の準備をしている</p>	 <p><input type="checkbox"/> 「いただきます、ごちそうさま」を言っている</p>	 <p><input type="checkbox"/> 姿勢良く食べている</p>
<p>手洗いは、手についた汚れやウイルスを洗い流すことができるので、かぜなどの病気の予防になります。</p>	<p>「いただきます、ごちそうさま」は、食べ物のいのちや、作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。</p>	<p>姿勢良く食べると・・・ ・消化に良い ・かみ合わせが良くなる</p>
 <p><input type="checkbox"/> よくかんで食べている</p>	 <p><input type="checkbox"/> 好き嫌いせず、食べている</p>	 <p><input type="checkbox"/> 後片付けをしっかりとっている</p>
<p>よくかむと・・・ ・消化に良い ・肥満の予防 ・おし歯の予防 ・脳の働きを活発にする</p>	<p>好き嫌いをすると、栄養がしっかりとれません。苦手なもの、一口でも食べましょう。</p>	<p>給食の片付け ・食器はきれいに重ねよう ・はしやスプーンは向きをそろえよう</p>

子どもの成長を祝う 端午(たんご)の節句



端午の節句の「端午」とは「月初めの午(うま)の日」という意味です。もともと田植え前に厄をはらう女性の祭りでした。その後、端午の節句に使われていた菖蒲が、「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさを象徴となり、男の子の祭りへとかわっていきました。端午の節句には、こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝う習わしがあります。

旬の野菜を食べよう

じゃがいも



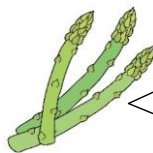
5月～6月頃が新じゃがの季節です。新じゃがとは、春に収穫されたばかりのじゃがいものことで、みずみずしく、皮がやわらかいのが特徴です。

じゃがいもは土の中にできるよ。地下の茎の部分を食べているよ。



<じゃがいもの栄養>
炭水化物の他に、ビタミンB群、ビタミンCも豊富です。

アスパラガス



4月～6月頃が旬です。アスパラガスは野菜の中でも珍しい多年草で、一度植えると、毎年収穫することができます。

アスパラガスに土をかぶせ、日を当てずに育てたものが、ホワイトアスパラガスだよ。



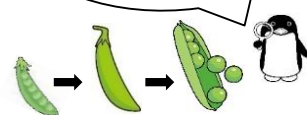
<アスパラガスの栄養>
ビタミンAや葉酸、アスパラギン酸が豊富です。

スナップエンドウ



4月～6月頃が旬です。スナップエンドウは、グリーンピースをさやごと食べられるよう品種改良したものです。あまみがあるのが特徴です。

スナップエンドウは若いうちにとると「さやえんどう」に、豆が大きくなるまで育てると「グリーンピース」として食べられるよ。



<スナップエンドウの栄養>
ビタミンAやビタミンCが豊富です。

ふるさと給食

きゅうり



スナップエンドウ



小松市産のきゅうりは5月頃から出荷が始まり、11月頃まで収穫されます。給食では、5月中旬から、小松市産きゅうりが提供される予定です。小松市産のスナップエンドウは、4月～5月頃に収穫されます。給食では、一つ一つをすじをとって使います。

5月分給食献立もりつけ表

1ブロック

小学校

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
<p>こんげつのもくひょう</p> <p>あさごはんを たべよう</p> 		<p>1日</p> <p>カリわかち</p> <p>とりにくとはるキャベツの あまからいため</p> <p>えだまめのうめゆかりごはん</p> <p>こどものひのこんだて</p> <p>MILK</p>	<p>2日</p> <p>しろみざかなのチリソースからめ</p> <p>かぶとブロッコリーの こめこシチュー</p> <p>バターロール</p> <p>MILK</p>	<p>3日</p> <p>けんぼうきねんび</p> <p>MILK</p>
<p>6日</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> <p>MILK</p>	<p>7日</p> <p>ぶたにくとはるさめのいためもの</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげの そぼろあんかけ</p> <p>MILK</p>	<p>8日</p> <p>やさいソテー</p> <p>ポーク はちみつレモン</p> <p>トマトポトフ</p> <p>バターロール</p> <p>MILK</p>	<p>9日</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>だしまきたまご</p> <p>ごはん</p> <p>カレーうどん</p> <p>MILK</p>	<p>10日</p> <p>きゅうりのちゅうかけ</p> <p>てづくり ひじきふりかけ</p> <p>カレーのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>さつまじる</p> <p>ふるさときゅうしよく</p> <p>MILK</p>
<p>13日</p> <p>きりぼしだいごんの いためナムル</p> <p>やきギョーザ 1～3ねん1こ 4～6ねん2こ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー 豆腐</p> <p>MILK</p>	<p>14日</p> <p>1～5年生 えんそく</p> <p>きゅうしよくは ありません</p> <p>MILK</p>	<p>15日</p> <p>だいずとござかなの ごまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなの たまごどじ</p> <p>MILK</p>	<p>16日</p> <p>ごまぜあえ</p> <p>さつまあげのさんみやき 1～3ねん1こ、4～6ねん2こ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>MILK</p>	<p>17日</p> <p>アスパラとフライドポテトのソテー</p> <p>あさりのこめこ クリームスープ</p> <p>ミルクロール</p> <p>MILK</p>
<p>20日</p> <p>ふくじんあえ</p> <p>タルタルソースをかける</p> <p>チキンなんばん</p> <p>タルタルソース</p> <p>ごはん</p> <p>みそじる</p> <p>MILK</p>	<p>21日</p> <p>キーマカレー</p> <p>ナンにつけて たべる</p> <p>1. 2ねんなし 3ねんから1こ</p> <p>ミルクロール、ナン</p> <p>やさい スープ</p> <p>MILK</p>	<p>22日</p> <p>もやしいため</p> <p>チーズ</p> <p>ししゃもの しょうがたんぷら 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくらーめん</p> <p>MILK</p>	<p>23日</p> <p>こんにゃくきんぴら</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>かんぴょうの かきたまじる</p> <p>MILK</p>	<p>24日</p> <p>スナップエンドウとツナのサラダ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>ぎゅうどん</p> <p>ふるさときゅうしよく</p> <p>MILK</p>
<p>27日</p> <p>やきそば(パンざら)</p> <p>ミルクロール(おかずざら)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>MILK</p>	<p>28日</p> <p>とりにくどさといものあまからめ</p> <p>わかめごはん</p> <p>なめことんじる</p> <p>MILK</p>	<p>29日</p> <p>こふきいも</p> <p>ヨーグルト</p> <p>あじの ごうみあげ</p> <p>トマトとたまごの スープ</p> <p>キャロットパン</p> <p>MILK</p>	<p>30日</p> <p>ピラフ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>MILK</p>	<p>31日</p> <p>ブロッコリーのこぶあえ</p> <p>にくだんごの あまざあん 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>とりすき</p> <p>MILK</p>