






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>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><input type="checkbox"/> 「いただきます、ごちそうさま」を言っている</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><input type="checkbox"/> 姿勢良く食べている</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>よくかむと・・・ ・消化に良い ・おし歯の予防 ・脳の働きを活発にする</p>	 <p><input type="checkbox"/> 好き嫌いせず、食べている</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><input type="checkbox"/> 後片付けをしっかりとっている</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にした。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、ちまきやかしまちを食べて祝う習わしがあります。

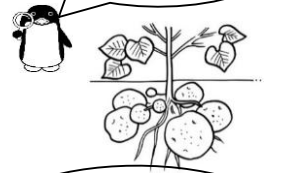
旬の野菜を食べよう

じゃがいも



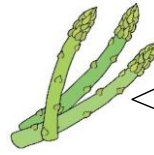
5月～6月頃が新じゃがの季節です。新じゃがとは、春に収穫されたばかりのじゃがいものことで、みずみずしく、皮がやわらかいのが特徴です。

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。



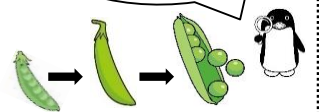
<アスパラガスの栄養>
ビタミンAや葉酸、アスパラギン酸が豊富です。

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
こんげつのもくひょう マナーを守って食事をしよう		1日 かしわち えだまめのうめゆかりごはん こどものひのこんだて	2日 しろみざかなのチリソースからめ バターロール かぶとブロッコリーのこめコンチュー	3日 けんぼうきねんび
6日 ふりかえきゅうじつ	7日 ぶたにくとはるさめのいためもの ごはん あつあげのそぼろあんかけ	8日 やさいソテー ごはん じゃがいも トマトポトフ	9日 ごぼうサラダ ごはん カレーうどん	10日 きゅうりのちゅうかつげ てづくりひじきふりかけ ごはん カレーのからあげ さつまじる
13日 きりぼしだいこんのいためナムル ごはん マーボーどろふ	14日 ささみときゅうりのサラダ ごはん ふるさときゅうしよく	15日 だいずとごまかなのたまごからめ ごはん こまつなたまごどじ	16日 ごまずあえ さつまあげのさんみやき ごはん にくじゃが	17日 アスパラとフライドポテトのソテー ミルクロール あさりのこめクリームスープ
20日 ふくじんあえ ごはん みそしる	21日 キーマカレー ミルクロール、ナン	22日 もやしいため ごはん ごもくラーメン	23日 こんにやくきんぴら ごはん かんぴょうのかきたまじる	24日 スナップエンドウとツナのサラダ ぶどうゼリー きゅううどん ふるさときゅうしよく
27日 やきそば(パンざら) ミルクロール(おかずざら) フルーツポンチ	28日 とりにくときいものあまからめ わかめごはん なめことんじる	29日 こぶきいも ヨーグルト キャロットパン	30日 ピラフ ポークビーンズ	31日 ブロッコリーのこぶあえ にくだんごのあますあん 2こ ごはん とりすき