



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

 <input type="checkbox"/> 手洗いをしてから、給食の準備をしている	 <input type="checkbox"/> 「いただきます、ごちそうさま」を言っている	 <input type="checkbox"/> 姿勢良く食べている
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。	「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。	姿勢良く食べることで... ・消化に良い ・かみ合わせが良くなる
 <input type="checkbox"/> よくかんで食べている	 <input type="checkbox"/> 好き嫌いせず、食べている	 <input type="checkbox"/> 後片付けをしっかりとっている
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	好き嫌いをする、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。	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



**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



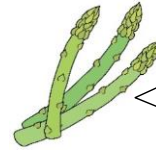
5月～6月頃が新じゃがの季節です。新じゃがとは、春に収穫されたばかりのじゃがいものことで、みずみずしく、皮がやわらかいのが特徴です。

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。



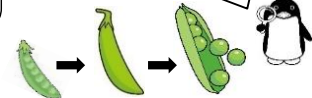
<アスパラガスの栄養>  
ビタミンAや葉酸、アスパラギン酸が豊富です。

### 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、一つ一つすじをとって使います。

## 5月分給食献立もりつけ表

3ブロック 小学校		小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
<b>こんげつのもくひょう</b> きゅうりしよく まも <b>給食のきまりを守ろう</b>		1日 しろみぎかなのチリソースからめ 	2日 かしわもち とりにくとほるキャベツのあまからいため 	3日 
6日 	7日 やさいソテー 	8日 ごぼうサラダ 	9日 きゅうりのちゅうかつづけ 	10日 ぶたにくとはるさめのいためもの 
13日 	14日 アスパラとフライドポテトのソテー 	15日 きりぼしだいこんのいためナムル 	16日 ささみときゅうりのサラダ 	17日 だいずとごぎかなのごまからめ 
20日 	21日 スナップエンドウとツナのサラダ 	22日 ふくじんあえ 	23日 キーマカレー 	24日 もやしいため 
27日 とりにくとさといものあまからめ 	28日 	29日 こぶきいも 	30日 ブロッコリーのこぶあえ 	31日 やきそば(パンざら) 