



新学期が始まり、1ヶ月がたちました。入学・進級を迎えた、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
<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、食べ物のおかげや、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… ・消化が良い ・かみ合わせが良くなる</p>
 <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
<p>よくかむと… ・消化が良い ・むし菌の予防 ・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>

旬の野菜を食べよう

じゃがいも



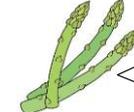
5月～6月頃が新じゃがの季節です。新じゃがとは、春に収穫されたばかりのじゃがいものごとで、みずみずしく、皮がやわらかいのが特徴です。

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。



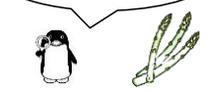
<じゃがいもの栄養>
炭水化物の他に、ビタミンB群、ビタミンCも豊富です。

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。



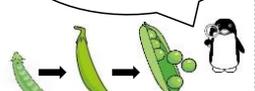
<アスパラガスの栄養>
ビタミンAや葉酸、アスパラギン酸が豊富です。

スナップエンドウ



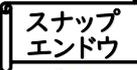
4月～6月頃が旬です。スナップエンドウは、グリーンピースをさやごと食べられるよう品種改良したものです。あまみがあるのが特徴です。

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



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、一つ一つずじをとって使います。

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、勇ましさの象徴となり、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、ちまきやかかしもちを食べる祝いの習慣があります。

5月分給食献立もりつけ表

3ブロック 中学校		小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
今月の目標 食事のマナーを守ろう		1日 鶏肉と春キャベツの甘辛いため かしわもち 枝豆の梅ゆかりごはん すまし汁 子どもの日の献立	2日 写生会	3日 憲法記念日
6日 振替休日	7日 野菜ソテー ポークはちみつレモン2個 トマトポトフ バターロール	8日 ごぼうサラダ 出し巻き卵 ごはん カレーうどん	9日 きゅうりの中華漬け 手作りひじきふりかけ ごはん カレいのから揚げ さつま汁	10日 豚肉と春雨の炒めもの ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ
13日 ごま酢あえ さつまあげの三味焼き 2個 ごはん 肉じゃが	14日 修学旅行・校外学習・職場体験	15日 切干大根の炒めナムル 焼きゴーザ 2個 ごはん 麻婆豆腐	16日 ささみどきゅうりのサラダ バターロール ふくらぎのソースかけ マカロニスープ ふるさと給食	17日 大豆と小魚のごまからめ ごはん 小松菜の卵とじ
20日 こんにゃくきんぴら さばの味噌煮 ごはん かんぴょうのかきたま汁	21日 スナップエンドウツツナのサラダ ぶどうゼリー 牛丼 ふるさと給食	22日 福神和え タルタルソースをかける チキン南蛮 2個 タルタルソース ごはん 味噌汁	23日 キーマカレー ミルクロール、ナン ナンにつけて食べる 野菜スープ	24日 もやし炒め チーズ ししやものしょうが天ぷら ごはん 五日ラーメン
27日 鶏肉と里いものあまからめ わかめごはん なめこ豚汁	28日 ピラフ ポークビーンズ	29日 粉ふきいも ヨーグルト あじの香味揚げ トマトたまごのスープ キャロットパン	30日 ブロッコリーのごぼろえ 肉団子の甘酢あん 3個 ごはん 鶏すき	31日 焼きそば(パンム) ミルクロール(おかずム) フルーツポンチ