



新学期が始まり、1ヶ月がたちました。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、緊張がとれて疲れも出やすい時期です。早寝、早起き、3食バランスよく食べて毎日を元気にすごしましょう。

できていますか？ 食事のマナー

できていることに○をつけてみましょう。

 <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを込めてあいさつができています	 <input type="checkbox"/> 食器を正しく持って食べることができる	 <input type="checkbox"/> 机にひじをつかずに食べることができる
 <input type="checkbox"/> よい姿勢で食べることができる	 <input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず、残さず食べることができる	 <input type="checkbox"/> 食べ終わっても席で静かに待つことができる

食事のマナーは、一緒に食事をする人が互いに気持ちよく食事ができるように、また、食事や食材を作ってくれた人への感謝を示すふるまいです。正しいマナーを身につけて、みんなで楽しく食事をしましょう。

正しいはしの持ち方をしよう

はしの持ち方 ①・②・③

①えんぴつを持つように1本を持つ
②点線の部分にもう1本を入れる
③上のはしだけを動かしてみましょう

みなさん、はしを正しく持つことができますか？正しいはしの持ち方は見た目だけでなく、食事がしやすくなります。正しいはしの持ち方ができるよう練習してみましょう。

子どもの成長を祝う 端午(たんご)の節句

こどもの日献立

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、ちまきやかしわもちを食べて祝う習わしがあります。給食では市内の和菓子屋さんにて作っていただいたかしわもちを提供します。

ふるさと給食

きゅうり



小松市産のきゅうりは今江地区、向本折地区で作られています。水分をたくさん含むみずみずしいきゅうりは体温を下げたり、とりすぎた塩分を体の外に出すはたらきがあります。

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。

「きゅうりの南蛮漬け」「ハムときゅうりのサラダ」などに使用します。

5月の給食に登場する旬の食材

アスパラガス
5月から6月にかけて旬を迎えるアスパラガスはビタミンAや疲労回復効果のあるアスパラギン酸を多く含みます。土をかぶせ、日を当てずに育てるとホワイトアスパラガスになります。

スナップエンドウ
4月～6月頃が旬の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。ビタミンAやビタミンCなどを多く含み、甘みがあるのが特徴です。

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 <h1>食事のマナーを守ろう</h1>				
5日 こどもの日	6日 振替休日	7日 茎わかめの炒めもの 若鶏のたつた揚げ 2個 ごはん 厚揚げの	8日 にんじんのクリームスパゲティ バターロール ツナサラダ	9日 大豆とごぼうのごまからめ ごはん 新じゃがいもとうずら卵のうま煮
12日 焼きそば(パン皿) バターロール(おかず皿) ポークウインナー 2個 海藻サラダ	13日 スナップエンドウとチキンのサラダ ヨーグルト 厚揚げに玉井	14日 タルタルサラダ ミルクロール 鮭のから揚げ クラムチャウダー	15日 きゅうりの南蛮漬け ピラフ 鶏肉と大豆のトマトチリ	16日 こんにゃくのピリ辛炒め ごはん 照焼きキャベつくね なめこの
19日 ほうれん草とたまごのおひたし ごはん いわしの梅煮 じゃがいものそばろあんかけ	20日 修学旅行・校外学習・職場体験	21日 ひよこ豆のキーマカレー ナンにつけて食べる 野菜のミルクスープ ミルクロール、ナン	22日 きゅうりの南蛮漬け ごはん 春巻き 麻婆豆腐	23日 じゃがいもとアスパラの中華炒め ごはん 卵ワンタンスープ
26日 炒り豆腐 ごはん カレーうどん	27日 コールスローサラダ 肉団子のケチャップ煮 4個 キャンディチーズ 2個 バターロール ポトフ	28日 ごま酢和え ごはん さつまあげの三味焼き 2個 すき焼き煮	29日 ハムときゅうりのサラダ ごはん さばの味噌煮 かきたま汁	30日 鶏肉のレモンソースからめ ミルクロール トマトスープ