



新学期が始まり、1ヶ月がたちました。入学・進級を迎え、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。

正しい食事のマナーを身につけよう

<p>姿勢を正そう</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>	<p>感謝の気持ちを表そう</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。 好き嫌いをすると、栄養がしっかりとれません。苦手なものも、一口でも食べられるといいですね。</p>
<p>食器を正しく持とう</p> <p>茶碗や箸をきちんと持つことで、食べこぼしを防いで見た目も美しく見えます。</p>	<p>後片付けをしっかりとしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・牛乳パックは小さくたたみましょう

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よう

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。

子どもの成長を祝う 端午(たんご)の節句

鶏肉と春キャベツの炒め物、かしわもち、ちらし寿司、若竹汁

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、男の子の祭りへと変わっていきました。
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る祝い習わしがあります。給食では市内の和菓子屋さんに作っていただいたかしわもちを提供します。

地場産物を紹介するコーナー

今月のふるさと給食

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。「ハムどきゅうりのサラダ」「ナムル」「はりはり漬け」などに使用します。

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。給食では、「スナップエンドウのゴマドレサラダ」に使用します。

5月分給食献立もりつけ表

3ブロック

中学校

このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
<p>3ブロック 中学校</p> <p>このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。</p> <p>小松市教育委員会</p>				
<p>今月の目標</p> <h3>食事のマナーを守ろう</h3>				
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>端午(たんご)の節句</p>	<p>1日</p> <p>鶏肉と春キャベツの炒め物、かしわもち、ちらし寿司、若竹汁</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>かまぼこもやし炒め物</p>	<p>キーマカレー</p>	<p>さんびらごぼう</p>	<p>スナップエンドウのゴマドレサラダ</p>	<p>15日</p> <p>大豆と小魚のごまからめ</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>小松菜のごま炒め</p>	<p>給食なし</p>	<p>茎わかめの炒め物</p>	<p>ハムどきゅうりのサラダ</p>	<p>22日</p> <p>ナムル、焼きキョーザ 2個</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>はりはり漬け</p>	<p>鶏肉のレモンソースからめ</p>	<p>27日</p> <p>キムタク丼</p>	<p>28日</p> <p>中華和え</p>	<p>29日</p> <p>コールスローサラダ</p>