



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><b>姿勢を正そう</b></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><b>感謝の気持ちを表そう</b></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。 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><b>食器を正しく持とう</b></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美しく見えます。</p>	<p><b>後片付けをしっかりとしよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食器はきれいに重ねよう</li> <li>・はしやスプーンは向きをそろえよう</li> <li>・牛乳パックは小さくたたみましよう</li> </ul>

**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もの  
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。  
「ハムときゅうりのサラダ」「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

1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よう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
<b>今月の目標</b>	<b>食事のマナーを身につけよう。</b>			
4日  みどりの日	5日  こどもの日	6日  振替休日	7日 焼きそば(パン皿) ミルクロール(おかず皿) ポークウィンナー 2個 ツナとブロッコリーのサラダ	8日 ごま酢和え さつまあげの三味焼き 2枚 ごはん 厚揚げとうろろ卵のそぼろあんかけ
11日 かまぼこもやし炒めもの ユウリンチー 2個 ごはん 豆腐の中華スープ	12日 きんぴらごぼう さばの生巻者 ごはん かきたま味噌汁 2・3年生 給食なし	13日 スナップエンドウのゴマドレサラダ バターロール ヒレカツ 米粉のクラムチャウダー 2・3年生 給食なし	14日 <b>給食なし</b>	15日 キーマカレー ナンにつけて食べる 野菜スープ煮 ミルクロール、ナン
18日 茎わかめの炒めもの メンチカツ ごはん めった汁	19日 ハムときゅうりのサラダ 鮭のから揚げ ミルクロール 白菜のクリーム煮	20日 ナムル 焼きギョーザ 2個 ごはん 麻婆豆腐	21日 小松菜のごま炒め ししゃものしょうが天ぷら 2個 ごはん 肉じゃが	22日 卵サラダ ごはん ハヤシライス
25日 コールスローサラダ 肉団子のケチャップ煮 4個 ヨーグルト バターロール ポトフ	26日 中華和え 春巻き ごはん 卵とトックのスープ	27日 ごはん 味噌汁 キムタク丼	28日 鶏肉のレモンソースからめ ごはん ミルクロール ポークビーンズ	29日 はりはり漬け いわしの梅煮 ごはん カレーうどん