



しんねんどがはじまって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。
新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートしましょう。



今月の給食目標 食事のマナーに気を付けよう

新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

| | | |
|---|----------------------------------|--|
| <p>教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。</p> | <p>給食の前後に、せっけんできれいで手を洗いましょう。</p> | <p>給食当番は健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。</p> |
| <p>マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。</p> | <p>姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。</p> | <p>食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。</p> |

「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。
鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

かしわもちの由来

端午の節句に食べるかしわもちには、かしわの木の葉が使われます。

かしわの葉は、ほかの木の葉と違い、強靱な繊維に張り付きます。

新緑の出る頃、新葉が出る頃、古葉は「かしわもち」の葉として使われていくので、古葉は「かしわもち」の葉として使われていくので、古葉は「かしわもち」の葉として使われていくので...

昔の武士の家では、この若葉を赤やんにたたくて、お餅に巻いて食べました。

| | |
|---|--|
| <p>かしわもち</p> <p>は い カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。</p> | <p>ちまき</p> <p>さ さ は ご め つつ 笹の葉などで、もち米などを包んで蒸したもの。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなかまが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本から食べられてきたちまきとは異なります。</p> |
|---|--|

5月5日は端午の節句です。行事食にこめられた昔の人の思いを知りましょう。

5月

よていこんだて



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|--|---|
| 2日 子供の日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 コロッケの日 |
| 豆乳ちゃんぽんめん 春巻き おかか和え かしわもち | 魔法記念の日 | みどりの日 | こどもの日 | ごはん のと牛コロッケ 野菜のコンソメ炒め あさりの塩スープ |
| 工 772.0 kcal タ 37.4 g 脂 29.6 g 塩 2.8 g | 工 脂 | 工 脂 | 工 脂 | 工 622.0 kcal タ 18.3 g 脂 17.0 g 塩 1.7 g |
| 9日 | 10日 ごぼうの日 | 11日 | 12日 | 13日 カレーの日 |
| ごはん ホイコーロー ワンタンスープ ソーダフロート風ゼリー | ごはん さばの味噌煮 あげとごぼうの炊いたん すまし汁 | ☆そぼろ丼 キャベツとたくあんの和え物 もやしのみそ汁 | ごはん とり肉の照り焼き キャベツのきな粉ごま和え わかめと豆腐のみそ汁 | カレーライス フルーツポンチ ふくしんづけ |
| 工 686.0 kcal タ 25.9 g 脂 18.5 g 塩 1.9 g | 工 671.0 kcal タ 27.6 g 脂 22.2 g 塩 2.4 g | 工 713.0 kcal タ 31.7 g 脂 3.4 g 塩 3.4 g | 工 605.0 kcal タ 24.6 g 脂 18.2 g 塩 1.7 g | 工 876.0 kcal タ 23.7 g 脂 19.8 g 塩 3.1 g |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 食育の日・キャベツの日 | 20日 |
| ごはん キャベツとちくわの梅肉和え 肉じゃが | ごはん とり肉の香草焼き 春野菜のソテー 切干大根の味噌汁 | ☆コッパン ハムカツ タルタルサラダ トマト入りコンソメスープ | 春の香りごはん いしる風味のサラダ あさりのすまし汁 | ごはん 焼肉サラダ ニラたっぷり春雨スープ |
| 工 534.0 kcal タ 19.7 g 脂 9.2 g 塩 1.8 g | 工 654.0 kcal タ 25.4 g 脂 22.8 g 塩 2.5 g | 工 632.0 kcal タ 21.9 g 脂 3.2 g 塩 3.2 g | 工 511.0 kcal タ 20.9 g 脂 13.8 g 塩 2.5 g | 工 598.0 kcal タ 22.7 g 脂 15.3 g 塩 1.4 g |
| 23日 飯田・若山のみ | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 小松菜の日/直・若山のみ |
| ごはん 春雨サラダ マーボー豆腐 | ごはん カツオフライ ブロッコリーとポトの付合せ えのきとあげのみそ汁 | ごはん ひじきのスパサラダ ☆くるま麩の卵とじ | ごはん 野菜入りしゅうまい きくらげと野菜の酢の物 コーンの中華スープ | ごはん 焼きつくね コールスローサラダ 小松菜のみそ汁 |
| 工 698.0 kcal タ 28.1 g 脂 20.5 g 塩 1.8 g | 工 623.0 kcal タ 23.2 g 脂 15.6 g 塩 1.4 g | 工 688.0 kcal タ 26.5 g 脂 20.4 g 塩 2.2 g | 工 590.0 kcal タ 18.6 g 脂 15.6 g 塩 1.8 g | 工 603.0 kcal タ 32.7 g 脂 19.0 g 塩 1.7 g |
| 30日 飯田・直のみ | 31日 | | | |
| ごはん かき揚げ ひじきの炒り豆腐 たまねぎのみそ汁 | ごはん ミートボールの酢豚風 キャベツのみそスープ | ○すべてのこんだてに「牛乳」 がつきます。 ○天候等の理由により、献立が 変更になる場合があります。 | 【栄養表示】 エネルギー…工/Kcal たんぱく室…タ/g 脂質…脂/g 塩分…塩/g ☆…アレルギー対応日 | ※下記は月の栄養平均値です |
| 工 687.0 kcal タ 20.2 g 脂 24.8 g 塩 1.6 g | 工 674.0 kcal タ 26.2 g 脂 17.8 g 塩 3.1 g | 工 脂 | 工 脂 | 工 655.0 kcal タ 25.0 g 脂 19.7 g 塩 2.2 g |

今月の珠洲産食材を使った〇〇給食の日（珠洲市指定）は、5/19「キャベツの日」/5/27「小松菜の日」です。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。

現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わります。

旬にまつわる言葉

走り …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬) …最も多く出回り、おいしい時期。

名残 …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみが大切にいただきます。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

