

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



今月の給食目標

食事のマナーに気を付けよう

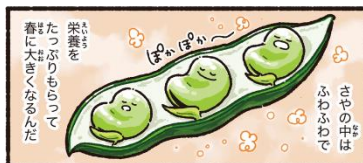
毎日の食事のマナーをもう一度確認してみよう！



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。



はる 春に おいしいお豆



はる 春にはおいしいお豆が
たくさんとれます。
しゅん 旬の味を楽しみましょう

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを示しています。

姿勢

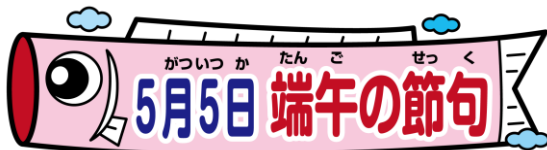


いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



5月

よていこんだて



月					火					水					木					金									
															1日					2日									
栄養表示:エネルギー【E/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】																				ご飯 筑前煮 豚肉入りとり野菜 ふりかけ					たけのご飯 いわしのみぞれ煮 昆布和え はんぺんのすまし汁 かしわもち				
すべての献立に牛乳がつかます。 文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。 当日の天候等の理由により、急遽献立内容の変更がある場合があります。																													
今月の平均値					中学生の基礎平均値																								
工	840.0	kcal	タ	33.2	g	工	820.0	kcal	タ	23.7	g	工				工	822.0	kcal	タ	36.7	g	工	835.0	kcal	タ	33.8	g		
脂	24.1	g	塩	2.6	g	脂	30.0	g	塩	2.5	g	脂				脂	18.0	g	塩	2.9	g	脂	#REF!	g	塩	2.5	g		
5日					6日					7日 粉の日					8日 世界赤十字デー					9日									
										ご飯 手作りお好み焼き おでん風煮 					α化米 鶏の親子焼き ゆかり和え 具沢山とん汁 					キャロットピラフ あっさりピクルス チーズのふわふわ スープ 									
工			タ		g	工			タ		g	工	1,045.0	kcal	タ	38.6	g	工	825.0	kcal	タ	36.8	g	工	816.0	kcal	タ	32.4	g
脂			塩		g	脂			塩		g	脂	30.5	g	塩	2.4	g	脂	22.5	g	塩	2.4	g	脂	22.0	g	塩	2.5	g
12日					13日 豆腐の日					14日					15日 てりやきバーガーの日					16日 カレーの日									
ご飯 鮭チーズフライ マカロニサラダ 油揚げのみそ汁					ご飯 バンサンスー 麻婆豆腐 オレンジ 					ご飯 若鶏のチリソースがけ もやしのナムル わかめスープ					セルフ照焼きコッパ ハムマヨサラダ コンソメスープ 					カレーライス フルーツポンチ 福神漬 									
工	937.0	kcal	タ	36.6	g	工	1,019.0	kcal	タ	44.6	g	工	785.0	kcal	タ	34.4	g	工	652.0	kcal	タ	31.2	g	工	814.0	kcal	タ	23.2	g
脂	30.9	g	塩	2.3	g	脂	34.8	g	塩	2.5	g	脂	18.1	g	塩	2.4	g	脂	28.1	g	塩	3.9	g	脂	18.4	g	塩	2.1	g
19日 食育の日					20日					21日					22日 卵料理の日					23日 てんぷらの日									
ご飯 ビッグ肉団子 切干大根ゴママヨ和え 小松菜のみそ汁					シーチキンご飯 ホロホロ和え 塩ちゃんこ鍋 					少なめご飯 焼売 野菜ラーメン 減塩あまのり 					ご飯 オムレツ ひじきのマリネサラダ 洋風スープ あまおうクレープ 					ご飯 ちくわの磯辺揚げ おかか和え 豆腐の味噌汁 									
工	824.0	kcal	タ	28.1	g	工	672.0	kcal	タ	28.5	g	工	901.0	kcal	タ	31.5	g	工	840.0	kcal	タ	28.9	g	工	776.0	kcal	タ	31.0	g
脂	26.6	g	塩	3.0	g	脂	17.7	g	塩	1.8	g	脂	22.9	g	塩	2.4	g	脂	26.2	g	塩	2.8	g	脂	18.6	g	塩	2.8	g
26日					27日 小松菜の日					28日 鶏の日					29日 エスニックの日					30日 味噌の日									
ご飯 信田煮 キャベツ梅和え えのきのみそ汁					小松菜ぶた丼 しらす和え かきたま汁 					ご飯 鶏肉の塩麹焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁 					ナシゴレン 切干大根のソムタム風 サラダ エスニックスープ 日向夏ゼリー 					ご飯 魚のカレー揚げ 野菜のみそマヨ和え わかめのみそ汁 									
工	752.0	kcal	タ	25.2	g	工	824.0	kcal	タ	37.0	g	工	852.0	kcal	タ	33.2	g	工	870.0	kcal	タ	35.9	g	工	936.0	kcal	タ	36.8	g
脂	21.2	g	塩	2.9	g	脂	20.4	g	塩	2.4	g	脂	27.2	g	塩	2.2	g	脂	22.5	g	塩	2.4	g	脂	33.7	g	塩	2.6	g

5月8日は世界赤十字デー

能登半島地震でもたくさんの支援を頂いています！
炊き出しレシピを給食献立にアレンジしました。

赤十字の創始者、アンリー・デュナン(第1回ノーベル平和賞受賞者)の誕生日にちなんで、5月8日を「世界赤十字デー」と定めています。1864年にはジュネーブ条約(いわゆる赤十字条約)が調印され、赤十字が誕生しました。150年以上が経った現在でも赤十字は世界中で日々活動を行っています。



世界赤十字デー

Q. どんな食料をどのくらい備蓄したらよいの？

A. 大規模災害に備えるには、1週間分の食料備蓄が望ましいとされています。
食料備蓄の内容は、主食や主菜だけでなく、野菜や果物の加工品も用意するなど、栄養バランスも考えましょう。また、好きな菓子などは心の栄養になります。水は一人1日3Lが目安です。



災害時の食中毒予防

災害時は、水や衛生用品不足などの要因により、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いですが水が使えない時は、ウェットティッシュで汚れを落とし、消毒用アルコールを手全体に、よくすり込みます。

