

しんねんとど はじ まつて 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。
あたら しい かんきょう 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。



こんげつ きのう げんご 今月の 給食 目標

き っ 食事のマナーに気を付けよう

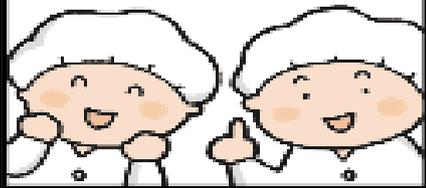
たい せつ しょく じ 大切な 食事の あいさつ いただきます・ごちそうさま

にほん には 食事の 前後の あいさつ があります。「いただきます」にも 「ごちそうさま」にも 食べ物の 命や 食事を 用意する ためにかかわった 人たちへの 感謝の 気持ちが 込められています。



いはん ちゅうい マナー違反に注意!
きらいばし

いっしょ しょく じ 一緒に 食事する 人に、 不快な 思いを させてしまう はしづかい を「きらいばし」といいます。 気を つけましょう。



| | | | |
|---------------|----------------|-----------------|-----------------|
| <p>さし しばし</p> | <p>よ せ しばし</p> | <p>まよ い しばし</p> | <p>ねぶ り しばし</p> |
| <p>なみだ ばし</p> | <p>も ち しばし</p> | <p>さぐ しばし</p> | <p>はし 渡し</p> |

たんご せつ 端午の節句
ぎょう じ 行事食とは?

がついつか は、 おとこ こ すこ 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。

こい 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

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 ぶな科の 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、「家系が 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 の 葉が 使われる ことも あります。

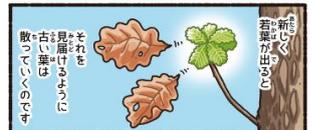


ちまき

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 形が 異なる、 さまざまな ちまき が つく 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 で 古く から 食べられて きた ちまきとは 異 なります。



かしわもちの由来



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。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|---|
| 1日 こどもの日給食 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 |
| ごはん ししゃもフライ ブロッコリーとポテトの付合せ きのこのすまし汁 かしわもち | ごはん 魚の大豆あんかけ 豚汁 | 急法記念日 | みどりの日 | こどもの日 |
| 工 699 kcal 夕 32.1 g 脂 17.7 g 塩 1.5 g | 工 705 kcal 夕 30.0 g 脂 20.7 g 塩 2.2 g | 工 脂 塩 | 工 脂 塩 | 工 脂 塩 |
| 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 カレーの日 |
| ごはん ホイコーロー とろみわかめスープ ソーダフロート風ゼリー | ごはん 国産具材の肉春巻き 茎わかめ中華炒め チンゲン菜の中華スープ | ごはん さばの味噌煮 あげとごぼうの炊いたん わかめのみそ汁 | ご飯 五目うどん カニカマと大根のサラダ | カレーライス フルーツポンチ ふくしんづけ |
| 工 672 kcal 夕 26.7 g 脂 19.0 g 塩 1.4 g | 工 667 kcal 夕 17.9 g 脂 23.7 g 塩 1.4 g | 工 682 kcal 夕 27.6 g 脂 2.2 g 塩 2.2 g | 工 723 kcal 夕 23.6 g 脂 22.9 g 塩 2.4 g | 工 876 kcal 夕 23.7 g 脂 19.8 g 塩 3.1 g |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 キャベツの日 | 19日 食育の日 |
| ごはん 豚肉の生姜焼き いしるレモンサラダ 大根のコンソメスープ | ごはん 鶏肉の香草焼き 春野菜のソテー かにかまとレタスのスープ | ごはん ちくわの天ぷら ブロッコリーのおかか和え もやしのみそ汁 | コッパン ウインナー コールスローサラダ マカロニコンソメスープ | 深川飯 甘エビかき揚げ わかめときゅうりの酢の物 小松菜とわかめのすまし汁 |
| 工 585 kcal 夕 23.5 g 脂 15.2 g 塩 1.8 g | 工 634 kcal 夕 24.1 g 脂 22.0 g 塩 2.1 g | 工 607 kcal 夕 23.4 g 脂 2.2 g 塩 2.2 g | 工 640 kcal 夕 26.2 g 脂 27.8 g 塩 2.3 g | 工 572 kcal 夕 17.7 g 脂 20.2 g 塩 2.4 g |
| 22日 飯田・若山のみ | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 小松菜の日 |
| ごはん 春雨サラダ マーボー豆腐 | ごはん ガイヤーン(タイ風焼き鳥) きゃべつのごま和え もやしのタイ風スープ | ごはん ひじきのマヨスパサラダ よせなべ風汁 | ごはん 鶏肉の竜田揚げ焼き 磯香和え オクラのみそ汁 | チキンライス ドレッシングサラダ 小松菜トマトスープ グレープゼリー |
| 工 715 kcal 夕 28.4 g 脂 22.0 g 塩 2.1 g | 工 609 kcal 夕 22.8 g 脂 19.8 g 塩 1.9 g | 工 620 kcal 夕 26.4 g 脂 18.1 g 塩 1.7 g | 工 654 kcal 夕 25.1 g 脂 22.5 g 塩 1.6 g | 工 587 kcal 夕 18.3 g 脂 15.0 g 塩 2.3 g |
| 29日 飯田・直のみ | 30日 | 31日 | ☆マーク・・・アレルギー対応日(今月はアレルギー対応日はありません) 牛乳はすべての献立につきまます。 栄養表示については、エネルギー【工/kcal】、たんぱく質【夕/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】で献立下に表示されています。 | |
| ごはん 鶏肉と野菜の焼きつくね コールスローサラダ まいたけのみそ汁 | ごはん とりチリソース 海鮮ワンタンスープ | ごはん 手作りハンバーグ 大根とハムのサラダ コンソメスープ | 目標値 | 今月の平均値 |
| 工 605 kcal 夕 32.7 g 脂 19.0 g 塩 1.7 g | 工 711 kcal 夕 27.1 g 脂 17.5 g 塩 1.8 g | 工 641 kcal 夕 24.9 g 脂 20.1 g 塩 1.4 g | 工 650 kcal 夕 24.0 g 脂 18.0 g 塩 2.0 g | 工 660 kcal 夕 25.1 g 脂 20.1 g 塩 2.0 g |

今月の〇〇給食の日(珠洲食材使用日)は、5/18【キャベツ】、5/26【小松菜】です。献立は仕入れ状況によって変更になる場合があります。

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、栄養が豊富な上、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、名残惜しみながら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。