

5月給食だより

青空に新緑が映える季節となりました。1年生もみんなで協力して準備や配膳をしています。これから運動会の練習が本格的に始まります。心と体の調子を整え、運動会当日に力を発揮してほしいです。

新生活の疲れが出ていませんか？

新年度から1か月、新しい環境慣れしてきた一方で、緊張感がほぐれ、心や体に疲れが出やすい時期です。毎日を元気に過ごせるように食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

今宵の献立より

1(釜)「グリーンピースごはん」・・・旬の今の時期しか食べることがないさやつきの生のものは、新鮮で美味しいです。この日は1年生にさやむきをしてもらいます。



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか。



お茶に含まれる成分と健康効果

<h4>カテキン類</h4> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<h4>テアニン</h4> <p>★リラックス効果</p>	<h4>ビタミンC</h4> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>	<h4>フッ素</h4> <p>★虫歯予防</p>	<h4>カフェイン</h4> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	---



端午の節句のおはなし

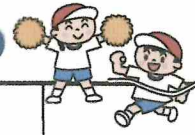
毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとを飾るようになりました。

端午の節句の食べ物

<h3>ちまき</h3> <p>チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。</p>	<h3>かしわもち</h3> <p>あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。</p>
<h3>カツオ</h3> <p>「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、このほりではなく、かつおのほりを掲げる所もあります。</p>	<h3>たけのこ</h3> <p>成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。</p>



5月 こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 金	グリーンピースごはん <small>おんがし 1年生グリーンピースのさやむき</small>	○	めばる	米・もち米	グリーンピース
	さかな 魚のピリカラフル		わかめ・おかか	でんぷん・油・ごま油・砂糖	生姜・万能ねぎ・赤ピーマン・ピーマン 黄ピーマン・にんにく
	こまつな 小松菜としめじの和風サラダ		生揚げ・赤味噌・白味噌	砂糖	キャベツ・人参・もやし・しめじ・小松菜
	きゃべつと厚揚げの味噌汁				キャベツ・玉葱・小松菜・ねぎ
7 木	ごはん <small>おんがし おんがしおんがしおんがしおんがし 新茶ふりかけ 初がつおとしめじの揚げ煮 おんがしおんがしおんがしおんがし 茗竹汁</small>	○	青のり・じゃこ	米	
	かつお・大豆		白ごま		
	鶏肉・わかめ		でんぷん・油・じゃがいも	生姜・人参・枝豆	
				人参・たけのこ・えのきたけ・ねぎ	
8 金	メキシカンライス	○	ウィンナー	米・米粒麦・油	玉葱・人参・マッシュルーム・ホールコーン・グリーンピース
	さかな 魚のポテサラ焼き		アブラカレイ・ピザチーズ	じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	玉葱・ホールコーン・人参・グリーンピース・パセリ
	ABCスープ		ベーコン	アルファベットマカロニ・油	玉葱・人参・セロリー・ホールトマト・キャベツ
11 月	ぶたにく・たまねぎ 豚肉と玉葱のガーリックライス	○	豚肉	米・米粒麦・油・ごま油	にんにく・玉葱・もやし・こねぎ
	コーン 油淋魚		鯖	でんぷん・油・砂糖	にんにく・生姜・ねぎ・こねぎ
	だいこん 大根ともやしのナムル			ごま油	小松菜・大根・もやし・人参・にんにく・生姜
	じゃがいもの中華スープ		ベーコン	じゃがいも・ごま油	人参・もやし・チンゲン菜・ホールコーン・ねぎ
12 火	ソース焼きそば	○	豚肉・青のり	蒸し中華めん(乳卵なし)・油	人参・玉葱・ねぎ・もやし・キャベツ・干し椎茸・菊
	中華風卵スープ		鶏肉・絹ごし豆腐・卵	春雨・でんぷん	人参・小松菜・玉葱
	もちもちさつまドーナツ		調製豆乳	ホットケーキミックス・白玉粉・さつまいも・砂糖・油	
13 水	ポロポロジュシー	○	豚肉・ひじき	米・米粒麦・油	人参・菊・こねぎ
	びっくり福袋 梅ドレッシングサラダ		油揚げ・鶏挽肉	しらたき・でんぷん・三温糖	ごぼう・人参・玉葱・生姜
14 木	抹茶金時蒸しパン	○	調製豆乳	蒸しパンミックス・乳不使用マーガリン・砂糖・甘納豆	
	クリームコーンシチュー		鶏肉・いんげん豆 調製豆乳・豆乳クリーム	じゃがいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉	人参・玉葱・マッシュルーム グリーンピース・クリームコーン
	コーンフ레이크サラダ			コーンフ레이크・砂糖・サラダ油	人参・もやし・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・玉葱
15 金	ごはん	○		米	
	いかと豆腐のチリソース煮		いか・木綿豆腐	でんぷん・油・砂糖・ごま油	生姜・にんにく・干し椎茸・ねぎ・グリーンピース
	中華スープ 栗物(すいか)		豚肉	ごま油	人参・キャベツ・もやし・小松菜・えのきたけ・ねぎ すいか
18 月	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米・油	人参・ごぼう・玉葱・マッシュルーム ホールコーン・グリーンピース
	スパニッシュオムレツ		ロースハム・ダイスチーズ・卵	じゃがいも・油	玉葱・ほうれんそう
	ポテトとコーンのポタージュ		ベーコン・無調整豆乳	じゃがいも・油	玉葱・クリームコーン
19 火	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン(乳卵なし)	
	さかな 小魚のオランダ揚げ		にぎす・粉チーズ	小麦粉・油	人参・パセリ
	にんにくドレッシングサラダ			ごま油	ブロッコリー・きゅうり・人参・にんにく
20 水	トマト入り卵スープ	○	卵	でんぷん	玉葱・人参・ホールトマト・チンゲン菜
	テジクッパ		豚肉	米・米粒麦・ごま油	にんにく・菊・ねぎ・人参・大根・干し椎茸・ニラ
	さかな 魚のネギソース焼き		鯖	砂糖・ごま油	ねぎ・にんにく・生姜
	豚キャベツ炒め 栗物(メロン)		豚肉	ノンエッグマヨネーズ・油	キャベツ・玉葱・しめじ メロン
21 木	サラダうどん	○	わかめ	うどん(乳卵なし)・砂糖・すりごま・ごま油	人参・もやし・きゅうり・レタス
	黄色いつくね マーミナーチャンプルー		絞り豆腐・鶏挽肉・大豆 押し豆腐・豚肉・卵	でんぷん・サラダ油 油・ごま油	玉葱・こねぎ・生姜 生姜・人参・玉葱・キャベツ・もやし・ニラ
22 金	カツカレーライス <small>うんどうかいゆうなんごんごんごん 運動会応援献立</small>	○	豚肉・豚肉	米・じゃがいも・小麦粉・乳不使用マーガリン パン粉・生パン粉・油	にんにく・生姜・玉葱・人参
	ガルバンソーサラダ		ひよこ豆	砂糖・サラダ油	もやし・人参・キャベツ・ホールコーン
	紅白ポンチ		寒天	砂糖	クランベリージュース・みかん缶・レモン
26 火	スパゲッティ・ナポリタン	○	ロースハム・ベーコン	スパゲッティ・油	玉葱・人参・ピーマン・にんにく
	レンズ豆のスープ		ベーコン・レンズ豆		人参・玉葱・キャベツ
	たまねぎマフィン		調製豆乳	きび砂糖・メープルシロップ・小麦粉・油	玉葱
27 水	中華風炊き込みごはん	○	豚肉	米・もち米・砂糖・ごま油	干し椎茸・人参・たけのこ・ねぎ・小松菜
	いかのヤンニョムソース		いか	小麦粉・油・砂糖・ごま油	にんにく
	もやしソテー		ベーコン	ごま油	玉葱・もやし・ピーマン・赤ピーマン・にんにく
28 木	春雨スープ	○	鶏肉	春雨・ごま油	小松菜・人参・ねぎ・もやし
	鶏がパン			コッペパン(乳卵なし)・グラニュー糖・油	
	ポトフ ツナカレーサラダ		鶏肉・ウィンナー・ベーコン ツナ	じゃがいも 油	人参・玉葱・キャベツ・セロリー・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・もやし・人参・玉葱・レモン
29 金	ブルコギのつけ丼	○	豚肉	米・米粒麦・油・砂糖・ごま油	にんにく・ねぎ・アスパラガス・人参 玉葱・もやし・セロリー
	中華スープ 栗物(冷凍みかん)		鶏肉・絹ごし豆腐	ごま油	人参・キャベツ・もやし・小松菜・えのきたけ・ねぎ みかん

※ウィンナー、ベーコン、ハム、焼き豚、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
 ※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。