

給食だより 5月



新緑の美しい季節になりました。

新学期が始まって、1カ月が過ぎ、新しい学年・学級にもなれてきたことと思います。

5月は、新しい環境での緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい時です。栄養・休養をしっかりとって体調をくずさないようにしましょう。

給食の準備を安全に清潔に手際よくしよう！！

手をキレイに洗いましょう！！

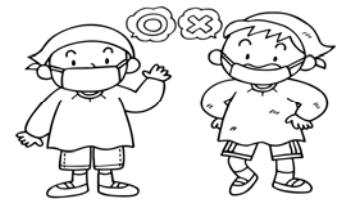
石けんをしっかりと泡立て、手のこう・指の間・つめの中・手首を洗い、清潔なハンカチで手をふきましょう。



給食当番のみなさんは、身仕度をしっかりしましょう！

帽子・マスク・白衣は、配食中に髪の毛やつば、服についたほこりなどが入らないようにするために身に付けます。白衣・帽子・マスクは清潔なものを身に付け、髪の毛は帽子にしっかり入れましょう。

みなさんの身仕度は正しいですか？



配膳台や机をキレイなふきんでふきましょう。

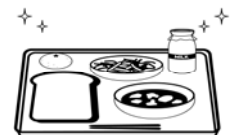
食事をするつくえが汚いと、せっかくのおいしい給食が気持ち良く食べられませんね。

おいしい給食をおいしく食べるためにも、食事をする場所は清潔にしましょう！

1人1人意識することが大切です。

給食当番さんは、キレイに盛りつけましょう！

お茶碗のふちに米粒がついていたり、お汁がお盆にこぼれているとおおいしそうに見えません。おいしい給食を作ってくださった調理員さんもがっかりしてしまいます。うまくいかない時もあるかもしれませんが、おいしそうに盛ろうという気持ちが大切です。



当番ではないみなさんも協力をしましょう！

当番のみなさんは、一生懸命盛りつけをしています。早く食べ始められるように、給食を運ぶみなさんは、静かに順番を待ち、協力をしましょう！

旬の食べもの

「たけのこ」



春の季節野菜、たけのこ。タケの地下茎から伸びた若い茎がタケノコで、タケの種類によって大きさや味が異なります。ビタミンや無機質が少なく、栄養価は低いですが、特有のうま味成分がふくまれており、歯ごたえがとても良いです。地上に芽が出て1旬(10日)で竹になるので「筍」と書くそうです。意味を考えるとおもしろいですね。

5月予定献立



2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
- 手巻き寿司 - 牛乳 - 五目汁 - 笹だんご 782kcal 32.5g	憲法記念日 	みどりの日 	子供の日 	- ごはん - 牛乳 - とりの照り焼き - とうなの塩昆布あえ - 新じゃがのそぼろ煮 760kcal 32.7g
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
- ごはん - 牛乳 - ごまさばのカレー焼 - 磯マヨあえ - 具だくさん汁 806kcal 32.5g	- 山菜うどん - 牛乳 - ちんじゅわんず - ひじきと大豆のサラダ 822kcal 34.7g	- ごはん - 牛乳 - 豚肉のアップルソー - ゆで野菜のナムル - にらたま汁 766kcal 34.2g	- たけのこごはん - 牛乳 - ますのから揚げ - キャベツのたくあんあえ - みそ汁 775kcal 35.0g	- ゆかりごはん - 牛乳 - 手作り卵焼き - 野菜のピーナツあえ - 肉じゃが 843kcal 34.0g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
- ごはん - 牛乳 - ハンバーグのごまだれ - 野菜とツナのあえ物 - チンゲンサイのスー - 淡雪ヨーグルト 719kcal 30.4g	- 肉みそ丼 - 牛乳 - 豆まめサラダ - 卵と小松菜のスー 814kcal 32.5g	- ごはん - 牛乳 - あじの南蛮漬け - おひたし - じゃがわかめのみそ汁 820kcal 33.7g	- ごはん - 牛乳 - 豚肉のかんずり炒め - かぶのゆかりあえ - 姫竹汁 781kcal 36.0g	- ごはん - 牛乳 - 鮭の塩焼き - ごまあえ - 豚汁 767kcal 39.4g
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
- ごはん - 牛乳 - 厚揚げのごまだれ - キャベツとジャコのおひたし - もずくスープ 801kcal 30.9g	- 野菜ラーメン - 牛乳 - 大豆とじゃこのごまがらめ - 三色あえ - くだもの 872kcal 38.1g	- ごはん - 牛乳 - さわらのみそマヨ焼き - ひじきと大豆のいり - けんちん汁 780kcal 32.3g	- 米粉パン - 牛乳 - いちごジャム - オムレツ - りんごサラダ - 野菜スープ 782kcal 30.7g	- ごはん - 牛乳 - エビシユウマイ - ごまおひたし - マーボー豆腐 806kcal 34.5g
30日 (月)	31日 (火)			
- ごはん - 牛乳 - カツオと大豆の甘辛 - もやしのしょうゆフレンチ - みそ汁 787kcal 38.0g	- 春野菜カレーライス - 牛乳 - 炒り卵と野菜のあえもの - くだもの 829kcal 26.6g			

5月の平均栄養素

エネルギー 803kcal

たんぱく質 34.0g



5月5日 端午の節句

5月5日は端午の節句。その昔、中国から日本に伝わったもので、男の子のいる家で鯉のぼりや兜、武者人形などを飾り、子どもたちの健やかな成長を祈ります。一方中国の旧暦5月5日は、二千年以上前に腐敗した統治者たちに抗議して川に身を投じた愛国詩人「屈原」を記念する「端午節」。このように日本と中国では全く異なる端午の節句ですが、「ちまき」を食

