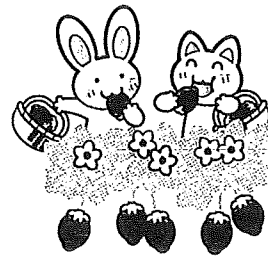


令和元年



5月 こんだて カレンダー



京丹後市立丹後小学校

月	火	水	木	金
6日	7日	8日	9日	10日
振替休日 <small>ふりかえきゆうじつ</small>	三色そぼろごはん ひじきのマヨネーズサラダ 豆腐のすまし汁 かしわもち 牛乳	ごはん たけのこのかき揚げ マロニーきんぴら 油揚げのみそ汁 牛乳	ごはん スタミナレバー 即席漬け わかめスープ 牛乳	ごはん サバのみそ煮 五色和え たけのこのすまし汁 牛乳
13日	14日	15日	16日	17日【丹後・食の日】
ごはん(特別栽培米) えのきバーグ ゆかり和え 生わかめのみそ汁 牛乳	切干大根ごはん(特裁米) 水菜と油揚げの煮びたし かき玉汁 牛乳 (1年保護者 給食試食会)	ごはん(特裁米) 魚のアーモンドフライ 昆布和え ふのすまし汁 牛乳	ごはん(特裁米)・ふりかけ きつねうどん 鶏肉とキャベツのおひたし オレンジ 牛乳	ごはん(特裁米) 揚げイカのマリネ ベーコンとキャベツのソテー レタスのスープ 牛乳
20日	21日	22日	23日	24日
6年生のお楽しみこんだて 	麦ごはん ハヤシライス ヨーグルトサラダ 福神漬 牛乳	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー みかんゼリー 牛乳	ごはん 小アジのから揚げ 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 牛乳	ごはん 卵のカレーカップ キャベツと甘夏のサラダ マカロニスープ 牛乳
27日	28日	29日	30日	31日
運動会の振替休業日 <small>うんどうかい ふりかえきゆうぎょうび</small>	麦ごはん ささみのチリソース ニラのナムル レタスの中華スープ 牛乳【歯の日】	チキンライス オニオンサラダ 豆腐団子のスープ 牛乳	ごはん ポークビーンズ ツナのレモンソースサラダ 抹茶ドーナツ 牛乳	ごはん ハタハタの南蛮漬け 炒めビーフン ジャガイモのみそ汁 牛乳

一口メモ

はひ 歯の日

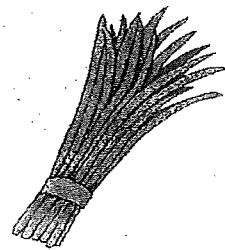
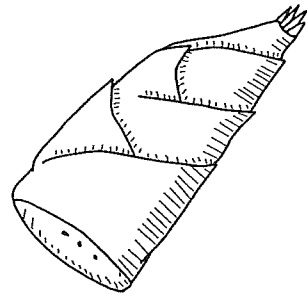
8のつく歯の日には、よくかんで健康な歯と口を作るかみかみメニューです。5月28日の歯の日には、「麦ごはん」「ささみの甘酢がらめ」「大豆サラダ」です。どれもそれぞれ違ったかみごたえがあります。かむことは誰にでもすぐできる健康法。どんなものでも意識してよく噛んでたべましょう。

たんご しょく ひ 丹後・食の日

毎月19日は丹後・食の日です。この日は、丹後でとれた旬の食材を多く使ったり郷土料理をとりいれたりして、京丹後の食について深く知ってもらう日です。今回使う京丹後市産の食材は、玉ねぎ、イカ、レタス、キャベツ、水菜です。丹後の旬の恵みを味わってください。

にら

にらは一年中出回っていますが、春に収穫されるニラには葉が柔らかく、甘みと香りが強いです。独特のにおいがありますが、このにおいの成分に消化促進、食欲増進、消炎、発汗、解熱などの効果があります。5月の献立にも2回登場します。



たけのこ

1日に数十センチ伸びるほど成長の早いタケノコですが、収穫されてからも足が早く、傷みやすいことが特徴です。どんどんえぐみが増していくため、「朝掘ったらその日のうちに食べる」「たけのこを掘り始めたらお湯をわかしておけ」などといわれているそうです。掘りたての穂先を生で頂くのが贅沢とされています。

タケノコに含まれるアミノ酸の一種でうまみ成分の「チロシン」はやる気を高める成分として注目されています。脳や神経を活性化させ、集中力を高めてくれるそうです。さらに、たけのこの皮には防腐効果の高い「サリチル酸」という成分が含まれ、殺菌・防腐効果があります。また通風性があるのに、水は通しにくく、昔はおにぎりや食物を包むのに使われていたそうです。年によりますが、5月前半はまだたけのこが収穫できます。

まっちゃ

抹茶 (5/30 抹茶ドーナツ)

抹茶に含まれるカテキンは脂肪の燃焼を促進し、糖の分解を抑制するほか、血糖値やコレステロールを下げる働きがあります。タンニンは脂肪を分解する効果があります。またビタミンC、ビタミンE、ビタミンAなどのビタミン類、食物繊維も豊富です。海外のセレブも注目しているらしいです。

立春から数えて88日目は八十八夜と言われ、この日に摘んだ茶は上等なものとされ、この日に茶を飲むと長生きするとも言われているそうです。霜が降りるのはだいたいこの日までとも言われています。今年は5月2日が八十八夜だそうです。八十八夜にちなんで、抹茶ドーナツを献立に入れました。白玉粉が入って、もちもちしていますよ。

