

すくうるらんち がつごう 5月号

がつ しょくいくもくひょう
5月の食育目標



精華町学校給食委員会
(小学校)

「食べ物の働きについて知ろう」

わたしが、毎日食べている食べ物が、体の中でどのような働きをしてくれているか知っていますか？食べ物の働きを知り、バランスよく食べることで毎日元気に過ごすことができます。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



せいがめんはおいしいものが

いっぱい!! (ちさんちしょう 地産地消)

5月に精華町で作られた給食の食材は・・・

児童が豆むき えんどう豆 小松菜 玉ねぎ をします。

毎月19日は食育の日です。

5月21日(火)～北海道～

ご飯、ザンギ、どさんこ汁、牛乳

今日は、日本で一番農産業が盛んな北海道の献立です。

★ザンギ:北海道では鶏のから揚げをザンギと呼びます。一般的な唐揚げよりも味付けが少し濃いところが特徴です。

★どさんこ汁:「どさんこ」とは「北海道で生まれたもの」を意味する言葉で、どさんこ汁は北海道の名産(鮭・じゃがいも・コーンなど)がたくさん入ったお汁のことです。北海道の給食では定番になっているそうです。

～5月5日はこどもの日～

こどもの日は端午の節句ともいわれ、本来は男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日です。今では子どもたちみなをお祝いする日になりました。

柏餅

柏の葉でおもちを包んだもので、柏の葉は、「新しい芽が出るまで落ちない」ということから縁起がよいとされています。

ちまき

中国から伝わり、難を避ける厄払いの力があるとされ、食べられています。

