

すくうるらんち がつごう 5月号

がつ しよくいくもくひょう
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 まいにち 私たちが、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

たんすい <small>かぶつ</small> 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく <small>しつ</small> たんぱく質	む <small>しつ</small> 無機質	ビタミン
 おお <small>ふく</small> <small>しよくひん</small> 多く含む食品 こめ <small>パン</small> 、 めん、いも、 砂糖など	 おお <small>ふく</small> <small>しよくひん</small> 多く含む食品 あぶら <small>バター</small> 、 マヨネーズ など	 おお <small>ふく</small> <small>しよくひん</small> 多く含む食品 まな <small>肉</small> 、 <small>たまご</small> 、 豆・豆製品 など	 おお <small>ふく</small> <small>しよくひん</small> 多く含む食品 ぎゅう <small>せいひん</small> 牛乳・乳製品、 こ <small>かいそう</small> 小魚、海藻 など	 おお <small>ふく</small> <small>しよくひん</small> 多く含む食品 や <small>くだもの</small> 、 野菜、果物、 き <small>のこなど</small> のこなど



せい が あじ
おいしいものが

いっぱい!! ちさんちしょう
(地産地消)

がつ せい かちよう つく きゅうしよく しよくざい
5月に精華町で作られた給食の食材は・・・

じどう まめ
児童が豆むき
をします。



えんどう豆



こまつな 小松菜



たま 玉ねぎ

まいつき しよくいく ひ
毎月19日は食育の日です。

5月21日(火) ~北海道~

ごはん、ザンギ、どさんこ汁、牛乳

こんげつ にほん いちばん のうさんぎ さか ほっかいどう こんたて
今月は、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。

かしわもち 柏餅

かしわ は つつ かしわ
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

ちまき ちゅうごく つた なん さ
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。

