



5月のこんだて表

令和4年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
ごはん 揚げ鰯のお茶あんかけ 即席漬け 生わかめの味噌汁 牛乳	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	あぶたま丼 イカとまびき玉ねぎのぬた こんにゃくのピリ辛煮 柏餅 牛乳
5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日
ごはん ささみのお茶フライ じゃがいものしょうゆドレッシング 豚肉とレタスのスープ 牛乳	切りごはん 高野豆腐の含め煮 キャベツとじゃこの酢の物 ふのすまし汁 牛乳	ごはん サバの韓国風煮 アーモンド炒め にらたま汁 牛乳	ごはん 鶏肉と大豆の甘辛がらめ えのきとわかめの炒め煮 赤だし 牛乳	ごはん 豆腐とエビのうすくず煮 ひじきマヨネーズサラダ つぶつぶみかんゼリー 牛乳
5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日
ベーコンライス(特裁米) じゃがいもとツナのソテー 肉団子スープ バナナ 牛乳	減量ごはん(特裁米) きつねうどん 豚肉とキャベツの炒め物 納豆みそ 牛乳	麦ごはん(特裁米) イカのチリソース 切り干し大根のナムル 中華スープ 牛乳	ごはん(特裁米) わかめの米粉かき揚げ 五色和え 沢煮椀 牛乳	ごはん(特裁米) チーズ入りハンバーグ フレンチサラダ ベーコンとじゃが芋のスープ 牛乳
5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
振替休業日	ごはん 竹輪の磯辺揚げ じゃがいもきんぴら ふしめん汁 牛乳	キーマカレー(麦ごはん) カチュンパル ヨーグルトゼリー 牛乳	ごはん ハタハタの南蛮漬け たくあんあえ 豚肉とレタスの味噌汁 牛乳	ひじきごはん 五目煮豆 かきたま汁 オレンジ 牛乳
5月28日(土) 運動会	5月30日(月)	5月31日(火)		
ごはん ハムと卵のピザ風 甘夏サラダ コーンスープ 牛乳	ごはん 小アジのから揚げ 磯香あえ 吉野煮 牛乳	えんどうごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとベーコンの炒め物 豆腐の味噌汁 牛乳		

感染症予防のために

- * 当番の人は身支度をしっかりしよう。
- * 給食前には、かならず手洗い・うがい、アルコール消毒をしましょう。
- * おしゃべりせず、しずかに食べましょう。

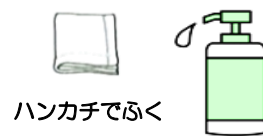
みじたくをする



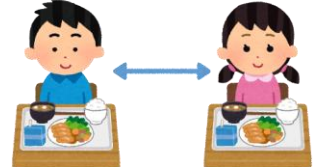
石けん手であらう



しょうどくする



「いただきます」



8のつく日は「歯の日」!

歯の日(5月18日)

今月の8のつく「歯の日」は18日で、よくかんで健康な歯と口を作る「かみかみメニュー」を出します。この日は「麦ごはん」「イカのチリソース」「切り干し大根のナムル」です。どれも違ったかみごたえがあります。よくかんで食べましょう。

最近は硬い食べ物が少なく、あまりよくかまなくても食べられる柔らかい食べ物が増えていきます。柔らかい物でもいつもより5回多くかむなど、意識してよくかんで食べてみましょう。

※ 裏面の「食育メモ」に献立や食材の説明があります。読んでくださいね。

今月の食育メモ

たんご・食の日(5月19日)

毎月19日は「食育の日」!

毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理を取り入れています。この日をきっかけに丹後の食について親しんでほしいと思っています。今月のたんご・食の日に使う地場産物は、特別栽培米、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、生わかめ、牛乳です。

乾燥させたものが一年中食べられるわかめですが、春先には丹後の海でとれた生のわかめが食べられます。磯の香りや歯ごたえは生わかめならではのものです。海に生えているときは茶褐色のわかめが、熱湯にくぐらせると一瞬で鮮やかな緑色に変わるのも楽しいです。わかめは大昔から日本人に食べられてきました。また「若芽」「若女」に通じるところから、昔から若返りの薬と信じられ、縁起ものや神様へのお供え物としても使われてきました。今月は19日「丹後・食の日」の「生わかめの米粉かき揚げ」に使います。

八十八夜(5月2日)

立春から数えて88日目を八十八夜といいます。霜が降りるのはだいたいこの日までなので、このころから本格的な農作業に入るといふ、農家にとっては大事な日です。「茶摘み」という歌で「夏も近づく八十八夜」と歌われるように、この時季には茶摘みも盛んになります。八十八夜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。今年は5月2日が八十八夜です。

京都の特産品の中にお茶がありますね。お茶は飲むだけでなく、工夫をして食べることもできます。5月2日にはサワラのから揚げにお茶の葉の入ったあんをかけて食べる「サワラのお茶あんかけ」を、5月9日にはささみのフライのパン粉にお茶の葉を混ぜて油で揚げた「ささみのお茶フライ」を出します。



端午の節句(5月5日)

5月5日は端午の節句。子どもの健やかな成長を願う日です。端午の節句には、かしわもちを食べます。これはかしわの木の葉っぱであんの入ったもちを包んだものです。かしわの葉を使うのにはこんな理由があります。かしわの木の葉は、春になって新芽が出てくるまで、冬の間も枯れた葉を落としません。それを家が絶えずに続いていくことにたとえて、縁起が良いものとして使っているのです。



世界の料理(5月25日)

毎月5の付く日は世界各国の料理を出します。世界の国々の料理を通して、風土や文化、歴史などに興味を持ってもらいたいと考えています。

5月はインドです。インド料理で一番有名なのはカレーですが、日本で食べられているカレーは本場インドのものとはかなり違います。キーマカレーというカレーがあり、これはひき肉を使ったカレーです。ひき肉のカレーというと日本の「ドライカレー」のようですが、インドではパラパラとしたものも、汁気の多いものも、ひき肉を使ったものは「キーマカレー」といいます。またインドでは宗教の関係で、牛や豚を食べることが少なく、鶏や羊の肉がよく食べられます。今回のキーマカレーは鶏ひき肉を使い、ガルバンゾという豆も使いました。ガルバンゾは日本では「ひよこ豆」と呼ばれる豆です。

副菜の「カチュンバル」はレモンとスパイスを効かせたサラダのようなものです。今回は「オールスパイス」というスパイスを効かせ、食べやすいサラダにアレンジしました。

デザートはヨーグルトゼリーです。インドではヨーグルトがよく食べられ、料理にもよく使わ