

5月のこんだて表

令和5年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
ごはん 高野豆腐の卵とじ じゃこ入り和え物 つぶつぶみかんゼリー 牛乳	ごはん 揚げサワラのお茶あんかけ もやしのごま和え わかめのみそ汁 牛乳 八十八夜	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
あぶたま丼 まびき玉ねぎのめた こんにゃくのおかか煮 柏餅 牛乳	ごはん たけのこバーグ 甘夏サラダ マカロニスープ 牛乳	ごはん サバの生姜煮 アーモンド炒め 若竹汁 牛乳	ごはん 肉豆腐 炒めビーフン 青リンゴゼリー 牛乳	ごはん イカのチリソース 切り干大根のナムル ワンタンスープ 牛乳
5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
ごはん(特別栽培米) 鶏肉のオニオンソース えのきとわかめの炒め煮 赤だし 牛乳	ひじきごはん(特別栽培米) 豚肉の生姜炒め たくあん和え 麩のすまし汁 牛乳	ごはん(特別栽培米) 厚揚げとテンゲンサイの中華風煮 キャベツのソテー オレンジ 牛乳	麦ごはん(特別栽培米) 大豆とひじきの米粉かき揚げ ささみのごま和え 切り干し大根のみそ汁 牛乳 歯の日	ごはん(特別栽培米) 小アジのカレー揚げ 五色和え ふしめん汁 牛乳 たんご食の日
5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
ごはん ハタハタの南蛮漬け 青のり粉ふき芋 にらたま汁 牛乳	キーマカレー(麦ごはん) アスパラガスのサラダ ヨーグルトゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉の香味揚げ 五目煮豆 豆腐のみそ汁 牛乳	ごはん(減量) マーボー豆腐 高菜炒め マーラーカオ 牛乳 世界の料理—中国	ごはん ハムと卵のピザ風 キャベツとツナのサラダ コーンスープ 牛乳
5月29日	5月30日	5月31日		
ごはん(減量) きつねうどん 豚肉とキャベツの炒め物 納豆みそ 牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ じゃがいものきんぴら しめじのすまし汁 牛乳	えんどうごはん 鶏肉の照り焼き ひじきマヨネーズサラダ 豚汁 牛乳		

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」「大豆とひじきの米粉かき揚げ」「ささみのごま和え」「切り干し大根のみそ汁」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。

今月の食育メモ

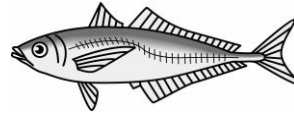
たんご・食の日(5月19日)

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。

5月は小アジがたくさんとれる時期なので丹後の海でとれる小アジを使って唐揚げを作ります。小アジはしっかり揚げてあるので骨まで食べられ、丈夫な骨や歯を作るカルシウムもとれます。しっかり噛んで食べましょう。

アジは大きな目と、しっぽの付け根から胴の中心に沿って伸びる「ぜいご」と呼ばれるギザギザの硬いうろこのようなものが特徴です。味が良いので「アジ」と呼ばれるようになったほど、どんな料理にしてもおいしい魚です。



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って、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。八十八夜の日には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」を出します。



端午の節句(5月5日)

5月5日は端午の節句。男の子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月は中国料理のマーボー豆腐・マラーカオです。マーボー豆腐は中華料理(四川料理)の一つで、マラーカオは、中華風蒸しパンのことです。給食では、たびたび出てくる献立ですが、今日はお隣の国の中国を意識して食べてみてください。