



5月のこんだて表

令和6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
		ごはん サワラのお茶あんかけ 昆布炒め じゃがいものみそ汁 牛乳 八十八夜	親子丼 ちくわとまびきたまねぎの酢みそ和え こんにやくのおかか煮 かしわもち 牛乳	憲法記念日
5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
振替休日	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 野菜のソテー コーンポタージュ 牛乳	むぎごはん ササミのチリソース 切り干し大根のサラダ みそワタンスープ 牛乳 歯の日	ごはん 白身魚のごまみそかけ 鶏肉と野菜の炒め物 若竹汁 牛乳	三色そばろごはん オニオンサラダ 豆腐の中華スープ オレンジ 牛乳
5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
ごはん(特別栽培米) ひじき豆腐 ベーコンとコーンの炒め物 フライド小魚 牛乳	ごはん(特別栽培米) えのきバーグ照り焼きソースかけ もやしのカレー炒め わかめとレタスのスープ 牛乳	ごはん(特別栽培米) チキンアドボ フィリピン風ポトフ パインカップケーキ 牛乳 世界の料理-フィリピン	こぎつねごはん(特別栽培米) 豚肉の和風マリネ しめじのすまし汁 牛乳	ごはん(特別栽培米) 小アジの南蛮漬け ごま和え 新たまねぎのみそ汁 牛乳 たんご食の日
5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
切り干し大根ごはん 高野豆腐のうま煮 わかめの酢の物 かきたま汁 牛乳	ごはん サバのカレー煮 炒めピーマン じゃがいものコンソメスープ 牛乳	むぎごはん ハヤシライス 甘夏サラダ 福神漬 牛乳	ごはん スタミナレバー 肉団子のスープ バナナ 牛乳	ごはん じゃがいものそばろ煮 ひじきマヨネーズサラダ 大豆の華ふりかけ 牛乳
5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
減量ゆかりごはん きつねうどん 豚肉の炒め焼き 牛乳	ごはん ハムと卵のピザ風 アスパラのサラダ マカロニスープ 牛乳	ごはん アジのごまフライ 煮びたし 豚汁 牛乳	えんどうごはん 鶏肉の香味揚げ たくあん炒め ふのすまし汁 牛乳	減量ごはん ポークビーンズ ササミのサラダ カルピスゼリー 牛乳

歯の日(5月8日)

今月の8の付く「歯の日」は8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」「ササミのチリソース」「切り干し大根のサラダ」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。

8のつく日は「歯の日」!

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。



今月の食育メモ

たんご・食の日(5月17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、小アジ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、牛乳です。

今回は「小アジ」を使用しています。骨ごと食べられるように揚げてあるので、しっかりかんで食べてほしいと思います。骨が苦手な子には食べにくいかもしれませんが、この時期だけの丹後の海の旬の味を味わってほしいです。たまねぎも今からが旬です。夏ぐらいまで、京丹後のたまねぎが食べられます。



八十八夜(5月1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1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。



【世界の料理 フィリピン】(5月15日)

今月の世界の料理は、フィリピン共和国の料理です。

フィリピンは東南アジアに位置し、7000以上の島からなる島国です。気温は21℃~32℃くらいで1年を通して暑く、6月から10月には雨季があります。

フィリピン料理には、粒こしょう、トウガラシなどの香辛料、たまねぎ、トマトなどの香味野菜を使用します。暑い国ならではの甘酸っぱい、油っぽい料理が多いのが特徴です。

「チキンアドボ」の「アドボ」とは「マリネ」を意味し、酢を使った鶏肉の煮物です。フィリピンでは、ご飯と同じお皿に汁ごと盛りつけてスプーンとフォークを使い食べるそうです。

「フィリピン風ポトフ」は、しょうがや黒こしょうを使用し、肉や野菜を煮込んだスープです。シンプルな味付けですが、肉や野菜のうまみが引き出されたスパイシーなアジア風のポトフです。

「パインカップケーキ」は、フィリピンでよく作られているパインアップルを使ったカップケーキです。

ニラ(5月23日)

ニラは日本でも古くから薬草として利用されてきました。栄養バランスがよく、スタミナ料理には欠かせない緑黄色野菜です。にんにくやたまねぎにもふくまれる香り成分アリシンを多くふくみ、疲労回復の効果があります。1年中ありますが、3月~5月が葉もやわらかく、おいしいそうです。