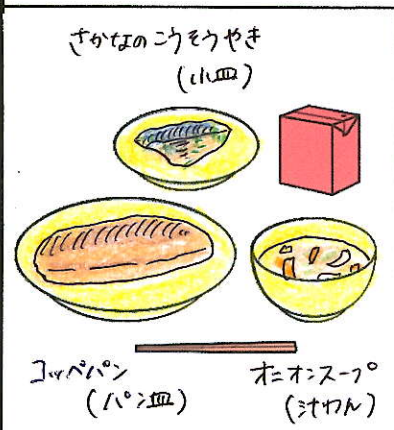


はいぜん

ひとくちメモ

**きゅうしよく  
カレンダー  
5月 No.1**

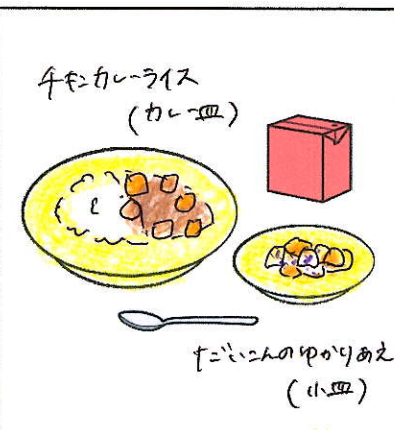
1 (水)



**クイズ①**  
今日のスープの名前にも入っている、「オニオン」とはどの野菜のことでしょうか？  
① 玉ねぎ ② にんじん  
③ ジャガイモ

① 玉ねぎ  
英語で、玉ねぎは「オニオン」、にんじんは「キャロット」、ジャガイモは「ポテト」です。

2 (木)



**クイズ②**  
ゆかりは、ある食べ物を作るときにできるものです。それは何でしょうか？  
① たくあん ② キムチ  
③ うめぼし

③ うめぼし  
ゆかりは、うめぼしと一緒に漬ける赤しそを干したものです。

3 (金)



けんぽうきねんび  
憲法記念日

はいぜん

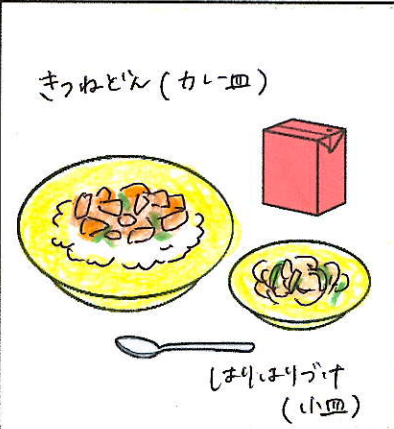
ひとくちメモ

6 (月)



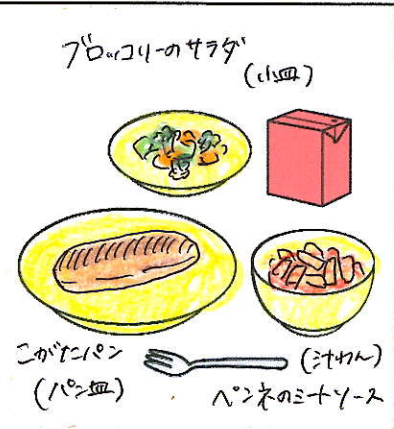
ふりかえきゅうじつ  
振替休日

7 (火)



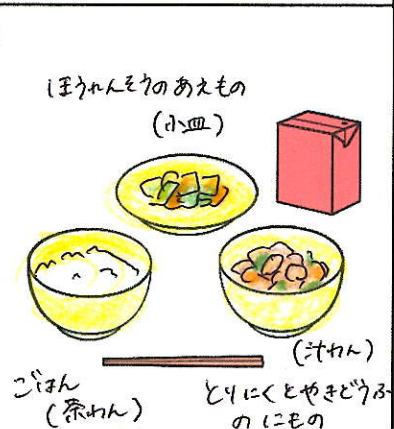
きつね丼は、甘辛く煮た油揚げのどんぶりです。給食では、干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、青ねぎ、かまぼこなども入っています。きつね丼を卵でとじたものは、京都では「衣笠丼」と呼びます。

8 (水)



パスタは世界に600種類くらいあると言われていますが、今日の給食に使っているペンネもパスタの一種です。表面に細かい溝が入っているため、ソースが絡んで美味しく食べられます。

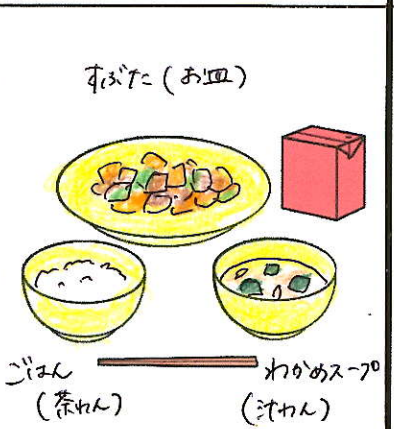
9 (木)



**クイズ③**  
ほうれん草の葉は緑色ですが、根元は何色でしょうか？  
① 黄色 ② ピンク色  
③ 水色

② ピンク色  
ほうれん草の根元は、ほうれん草の根元がピンク色なのは、ほうれん草の根元が赤い色素を含んでいるためです。

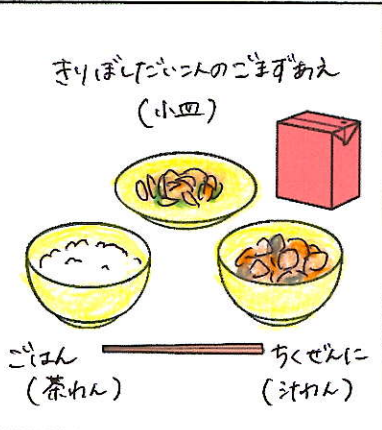
10 (金)



**クイズ④**  
わかめは食べるときは緑色をしていますが、海の中では何色をしていますでしょうか？  
① 赤色 ② 青色 ③ 茶色

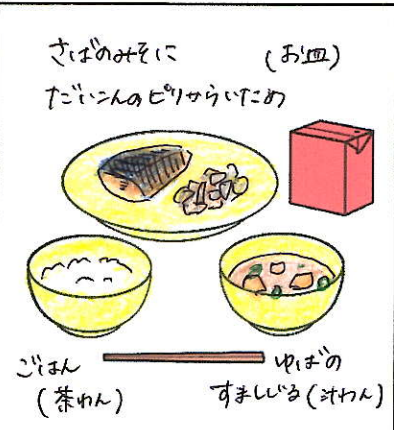
③ 茶色  
わかめは海中では茶色の色素を含んでいるためです。

13 (月)



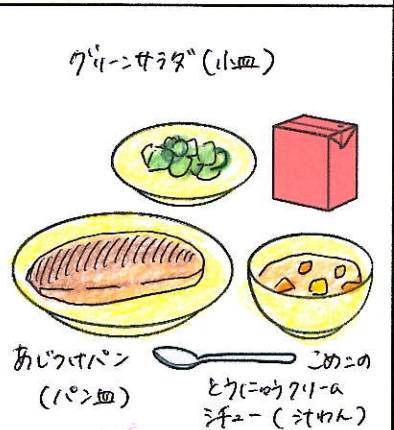
切りぼし大根は、大根を切って干した保存食です。厳しい寒さの中で干した物ほど、甘みが強く美味しくなると言われています。干すことで食感もよくなります。よく噛んで食べましょう。

14 (火)



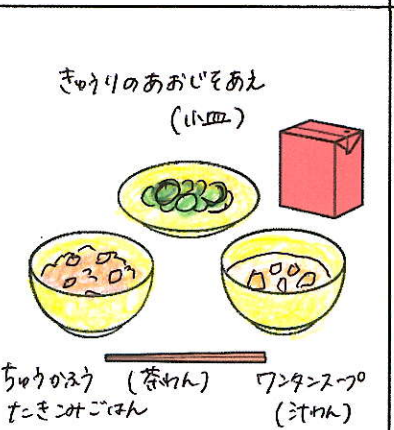
今日のすまし汁の白い具は、「湯葉」といいます。豆乳を加熱すると表面にできるのが湯葉です。植物性のたんぱく質がたくさん含まれているので、精進料理に欠かせない食材です。

15 (水)



今日のシチューは、牛乳やバター、小麦粉を使わずに作っています。代わりに、豆乳や米粉を使っています。牛乳や小麦粉が使えない人も、一緒に味わえるシチューです。

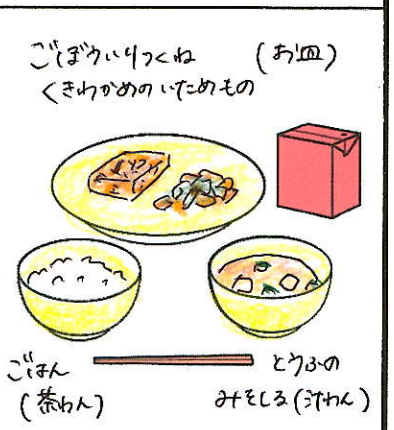
16 (木)



**クイズ⑤**  
きゅうりの原産国(きゅうりが生まれた国)はどこでしょうか？  
① 中国 ② インド  
③ 日本

② インド  
きゅうりの原産国はインドです。

17 (金)



**毎月19日は食育の日**  
毎月19日前後に、それぞれの栄養素がたっぷりとれる献立が登場します。今月は、「たんぱく質」です。たんぱく質は筋肉や血、髪、つめなどの材料になる大切な栄養素です。魚や肉、豆、卵などに多く含まれます。

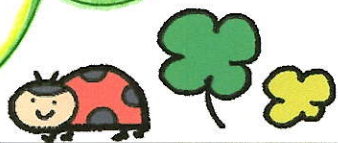
できているかな？

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

きゅうしよく  
カレンダー  
5月 No.2



	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
はいぜん	<p>キャベツとトマトのしおこんぶあえ (小皿)</p> <p>ごはん (茶碗) ———— あっけのちやくがに (汁わん)</p>	<p>ふくさアーマン きんひらこまゆ (お皿)</p> <p>ごはん (茶碗) ———— わかめ汁 (汁わん)</p>	<p>ひいきアアア (小皿)</p> <p>ごはん (茶碗) ———— ポークビーンズ (汁わん)</p>	<p>こまつはのおちあえ (小皿)</p> <p>ごはん (茶碗) ———— こまつはのちやくがに (汁わん)</p>	<p>とりのからあげ (お皿)</p> <p>ごはん (茶碗) ———— たまねぎのみそ汁 (汁わん)</p>
ひとくちメモ	<p>厚揚げは、厚めに切った豆腐を油で揚げたもので、別名「生揚げ」とも呼ばれます。豆腐に比べてカルシウムがたくさん含まれているので、成長期のお子さんにはぴったりです！</p>	<p>「わかめ汁」とは、わかめとたけのこのすまし汁です。春から夏の初めに旬を迎えるたけのこのわかめは、「出会い物」として相性がいいと言われています。春の味覚を味わっていただきましょう。</p>	<p><b>クイズ⑥</b> ポークビーンズの「ポーク」とは、何の肉のことでしょうか？ ① 牛 ② 豚 ③ 鶏</p> <p>※正解は「豚」です。</p>	<p><b>クイズ⑦</b> 高野豆腐は、別名何というのでしょうか？ ① 水豆腐 ② 氷豆腐 ③ 湯豆腐</p> <p>※正解は「水豆腐」です。</p>	<p>リクエスト給食では、多くの学級から人気のからあげ。給食では、にんにくやしょうが、しょうゆ、酒、塩、こしょうで味付けをしています。ごはんがすすむ献立です！</p>
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
はいぜん	<p>さんごまめのごまあえ (小皿)</p> <p>ごはん (茶碗) ———— ひんげのちやくがに (汁わん)</p>	<p>ビビンバ (お皿)</p> <p>ごはん (茶碗) ———— ひんげのちやくがに (汁わん)</p>	<p>アジフライ (小皿)</p> <p>ごはん (茶碗) ———— ひんげのちやくがに (汁わん)</p>	<p>「こまつは」のちやくがに (小皿)</p> <p>ごはん (茶碗) ———— ひんげのちやくがに (汁わん)</p>	<p>ぶにんにくのちやくがに (お皿)</p> <p>ごはん (茶碗) ———— ひんげのちやくがに (汁わん)</p>
ひとくちメモ	<p>今日の肉じゃがは、いつもとひと味違います。さて、何が違うのでしょうか？答えは、お肉の種類です。関西では肉じゃがに牛肉を使うことが多いですが、関東では豚肉を使うことが多いです。今日は、豚肉を使った関東風肉じゃがです。</p>	<p>ビビンバは韓国料理の一つで、「ビビン」とは韓国語で「混ぜる」という意味があります。牛肉の他に、れんこんや大豆もやし、ごぼうなど色々な具材が入っています。ごはんをよく混ぜて食べましょう。</p>	<p><b>クイズ⑧</b> キャベツに含まれているビタミンは、何という名前でしょうか？ ① キャベリン ② キャベルン ③ キャベジン</p> <p>※正解は「ビタミンC」です。</p>	<p>季節を感じる豆ごはんの登場です！今年も、児童のみなさんに豆むきを協力してもらいます！さやから豆をていねいに取り出し、ごはんと一緒に炊き込みます。旬の美味しさを味わいましょう。</p>	<p>今日のみそ汁に入っているのは、「なめこ」といい、ぬめりがあるのが特徴です。このぬめりは「ペクチン」といい、がんや動脈硬化などの病気の予防に役立ちます。</p>