



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>朝ごはんを しっかり食べよう</p> <p>体が目覚める (胃腸が刺激され、体温が上がる)。</p> <p>脳にエネルギーが補給される。</p> <p>午前中から、 勉強や運動などをがんばれる。</p> <p>うちが出やすくなり、 体の調子が整う。</p> <p>23日はうんどうかい!</p>				<p>1日</p> <p>①ごはん ②大豆とお茶のかきあげ(新) ③たくあん炒め ④若竹汁</p> <p>【八十八夜】</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振りかえきゆうじつ 振替休日</p>	<p>①親子丼 ②豚肉とまびき玉ねぎのす酢みそ和え ③こんにゃくのピリ辛煮 ④柏餅 ⑤牛乳【端午の節句】</p>	<p>①ごはん ②鶏肉とレバーのオーロラソース ③ひじきのマヨネーズサラダ ④ジュリエンスープ ⑤牛乳</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>①ごはん ②えのきバーグの照り焼きソース ③ツナのおひたし ④レタスのすまし汁 ⑤牛乳</p>	<p>①減量ごはん ②きつねうどん ③豚肉の和風マリネ ④しそひじきふりかけ ⑤牛乳</p>	<p>①ごはん ②鶏肉の香味揚げ ③きのこのソテー ④かきたまスープ ⑤牛乳</p>	<p>①ごはん ②サバの生姜煮 ③切干大根の炒り煮 ④豆腐団子のみそ汁 ⑤牛乳</p>	<p>①コーンライス(新) ②ササミのサラダ ③メキシカンスープ(新) ④バナナ ⑤牛乳 【世界の料理・メキシコ】</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>①減量ごはん(特栽培米) ②マーボー豆腐 ③鶏肉とキャベツのソテー ④マラーカオ ⑤牛乳</p>	<p>①ごはん(特別栽培米) ②小アジの南蛮漬け ③青のり粉ふきいも ④玉ねぎのみそ汁 ⑤牛乳 【たんご・食の日】</p>	<p>①ごはん(特別栽培米) ②ハムと卵のピザ風 ③コーンサラダ ④コンソメスープ ⑤牛乳</p>	<p>①にんじんごはん(特別栽培米) ②高野豆腐の含め煮 ③キャベツの昆布炒め ④そうめん汁 ⑤牛乳</p>	<p>①ごはん(特別栽培米) ②ぎょうざ春巻き ③中華サラダ ④春雨スープ ⑤牛乳</p>
23日(土)運動会	26日	27日	28日	29日
<p>①ミートボールカレー(麦ごはん) ②フレンチサラダ ③オレンジゼリー ④牛乳</p>	<p>①ごはん ②ポトフ ③もやしのカレー炒め ④オレンジ ⑤牛乳</p>	<p>①減量ごはん ②豚肉とえびのお好み焼き ③昆布豆 ④切干大根のみそ汁 ⑤牛乳</p>	<p>①麦ごはん ②小アジのカレー揚げ ③きわかめのサラダ ④高野豆腐のスープ ⑤牛乳 【歯の日】</p>	<p>①えんどうごはん ②鶏肉の照り焼き ③煮びたし ④えのきのすまし汁 ⑤牛乳</p>

わかるかな? いちごクイズ

いちごの種はどこにあるの?



- ①果肉の中 ②外側 ③種はない



解説



いちごの表面にあるつぶつぶの一つひとつは果実です。この小さな果実の中に種が入っています。実際に食べている部分は、「花托」といってめしべが生える土台の部分が成長したものです。いちごはビタミンCが多く含まれています。5~6月頃が旬です。

5月の献立より



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う、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が盛んになります。八十八夜の日摘んだ茶は上等なものと考え、この日に摘んだ茶葉(葉)で入れたお茶を飲むと長生きするともい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、飲むだけでなく工夫して料理し食べられています。

1日にかきあげにお茶の葉を入れた「大豆とお茶のかきあげ」を出します。

端午の節句(5月7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であんの入ったもちを包んだものです。かしわの木は、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われています。

給食では7日に柏餅を出します。



世界の料理・メキシコ(5月15日)

毎月1回5のつく日に「世界の料理」を出します。世界の国々の料理を知り、味わうことを通して、その国の食文化や地理、歴史などを知りましょう。



4月に続き、サッカーワールドカップの開催国、「アメリカ」「メキシコ」「カナダ」の料理を紹介します。5月は「メキシコ」の料理です。「メキシカンスープ」は、豆や野菜が入り、チリパウダーを入れて辛味をきかせたスープです。

メキシコ料理にはチリパウダーがよく使われます。唐辛子をベースに、ニンニクやクミン、オレガノ、パプリカなどのスパイスやハーブを合わせて作られた調味料です。料理に辛味を加えるだけでなく、うまみやコクを引き出し、魚や肉の臭みを消す効果もあります。

メキシコの主食は、トウモロコシから作られる「トルティーヤ」です。給食では、トウモロコシをたくさん使った「コンライス」を出します。

たんご・食の日(5月19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南蛮漬けを作ります。小アジは油でしっかり揚げ南蛮酢につけてあるので、骨が少しやわらかくなり骨まで食べられます。じょうぶな骨や歯を作るカルシウムがとれるので、しっかりかんで食べましょう。

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ウロコが特徴です。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。



歯の日(5月28日)

毎月1回、8のつく日に「歯の日」として、かみごたえのあるメニューやカルシウムを多く含む食品を取り入れています。この日の献立の「麦ごはん」「小アジのカレー揚げ」「茎わかめのサラダ」「高野豆腐のスープ」はどのメニューもかみごたえのある食品とカルシウムが多い食品が入っています。

じょうぶな歯とアゴになるように、いつもよりかむ回数を意識して、よくかんで食べてみましょう。

