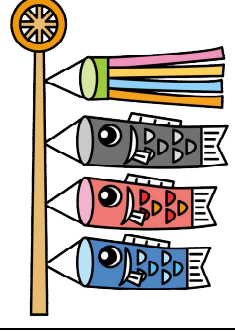


月	火	水	木	金
5月31日(土)運動会 ハヤシライス 福神漬 フルーツポンチ	新学期が始まり一ヶ月がたちました。新しい学年の生活には慣れましたか？ 成長期の子どもたちにとって、「朝ごはん」は1日を元気にスタートさせるためにとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識することで、自然と栄養バランスが整います。毎日しっかりと食べられると良いですね。 朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずはおにぎりやパンから始めてみませんか？ 食べることに慣れてきたら、少しずつ品数を増やしてみましょう。 			2日 カレーピラフ 福神漬 青じそサラダ 卵スープ こどもの日デザート こどもの日は「端午の節句」とも言い、子どもたちの健やかな成長を願う行事です。かしわ餅やちまきを食べ、菖蒲湯に入る習慣があります。
5日 こどもの日 	6日 振替休日 牛乳は毎日つきます。 物資の都合により、献立を変更することがあります。	7日 竹の子ごはん アスパラサラダ 豚汁 いちごプリン かしわ餅やちまきだけでなく、生命力にあふれた筍も、こどもの日にぴったりの食材。まっすぐすくすく育ってほしいとの願いが込められています。	8日 ごはん 白身魚フライ ・タルタルソース 和風サラダ なめこのみそ汁 季節の変わり目は、急な気温上昇に体が付いていけずに、熱中症の危険が高くなります。こまめな水分補給を心がけましょう。給食で、水分補給も。	9日 ゆかりごはん 肉入り信田 茎わかめの炒め煮 キャベツのみそ汁 油揚げに、肉や野菜などの具を詰めて煮た料理を「信田煮」と呼びます。信田の森の狐の伝説から名づけられたという説があります。
12日 ※修学旅行 中華丼 ごまドレサラダ もずくのかきたまスープ	13日 ※修学旅行 丸パン 牛肉入りコロッケ 野菜サラダ ・和風ドレッシング コンソメスープ	14日 ※3年生振休 ごはん いわしの生姜煮 ツナサラダ 大根のみそ汁	15日 ごはん 豚肉のごまみそ焼き きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁 ジョア(プレーン)	16日 ごはん えびしゅうまい 肉野菜炒め 生揚げのみそ汁
食器を正しく並べることができていますか？食器の置き方も、守りたい日本の伝統的な食文化の一つです。食事の前に、食器の並べ方を確認してみましょう。	私たちの体のガソリンの役目をする主食のごはんや、パンをしっかり食べないと、疲れやすくなったり、力が出なくてフラフラしてしまいます。	食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われています。はしの持ち方や使い方を、おうちの人と一緒にもう一度、確認をしましょう。	ごまは、それだけをたくさん食べることは難しい食品ですが、香りが良いのでさまざまな料理を引き立ててくれます。塩分を控えめにしてもおいしく食べられます。	食事をする時は、手を介してバイキンが体の中に入りやすくなります。石けんでしっかり手洗いをしましょう。手を洗った後は、清潔なハンカチで拭きましょう。
19日 ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 若竹汁	20日 みそラーメン ひじき入りサラダ	21日 混ぜごはん(花むすび) 鶏つくね おひたし(かつお節) さつま汁	22日 ※陸上大会 カレーライス 福神漬 花野菜サラダ	23日 ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル ほうれん草のみそ汁
春が、旬のわかめと筍は、昔から相性が良いと言われている食べ物です。若竹汁を食べて、季節を楽しみましょう。	麺の時は、よくかまないでしまいがちです。一口を何回かんで食べているか、確認してみましょう。一口につき30回以上かむことが理想とされています。	豚肉には、ビタミンB1が多く含まれていて、疲労回復に効果があります。玉ねぎなどと合わせると効果がアップします。	福神漬は「大根、なす、瓜、胡瓜、生姜、なた豆、レンコン、しそ、筍、椎茸」などのうち、5種類以上を使ったものとされています。七福神が名前の由来です。	ごはんのみそ汁は相性がよく、栄養面でもよい組み合わせです。ごはんに足りない栄養をみそ汁で補えます。具たくさんにすると減塩にもなります。
26日 ごはん たらのみそマヨ焼き 千草和え 豆腐のみそ汁	27日 きなこ揚げパン ミートオムレツ ABC 野菜スープ 元気ヨーグルト	28日 ごはん 肉団子(みそだれ) 海藻サラダ みそけんちん汁	29日 ごはん 松風焼き 五色和え えのきのみそ汁	30日 麻婆丼 チキンサラダ 中華風スープ りんごゼリー
栄養バランスが整っている給食は、普段の食事でお手本にすることができます。自分の体調に合わせた量を、好き嫌いをく食べるようにしましょう。	みなさんに、人気のきなこ揚げパンは、手間がかかる料理です。みなさんの笑顔のために、調理員さんが頑張って作ってくれています。感謝して食べたいですね。	けんちん汁は、建長寺というお寺で生まれたという説があります。崩れてしまった豆腐で、和尚さんがおいしい汁物を作ったのが始まりだと言われています。	今の時期は、昼と夜の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスの良い食事や、十分な睡眠を意識して、風邪予防をしましょう。	豆腐の材料である大豆は、小さな粒なのに大きい豆と書きます。これは、「大いなる豆」という意味で名付けられたと言われています。

