





月	火	水	木	金
<p>1 たけのこ </p> <p>ごがついつか 5月5日はこどもの日です。今日は少し早めのお祝いとして、たけのこごはんやこどもの日ゼリーをつけました。みなさん、たけのこのようにグングン成長してくださいね。</p>	<p>2 ささみカツ</p> <p>今日のささみカツは、パン粉の代わりに、フレーク状のポテトと米粉を衣にして揚げました。サクサク食感と、しっかり味で、ソースなしでもおいしくいただけます。</p>	<p>3  憲法記念日</p> <p>Q食クイズ こたえ 【12日】ア・イ・ウ 全部 …………… よくかんで食べることは食べ物の栄養を吸収しやすくなり、歯の病気を防いだりと、からだによいことがたくさんあります。 【17日】ア 食べられたくないから …… きゅうりは種がでるまで食べられないようにトゲトゲで身を守っていると考えられています。</p>	<p>4  みどりの日</p>	<p>5  こどもの日 </p>
<p>8 ツナとひじきのサラダ</p> <p>枝豆、ひじき、キャベツを加熱し、ツナ、コーンと合わせてドレッシングで和えた栄養満点サラダです。今回はさっぱり系のごまじょうゆ味のドレッシングにしました。</p>	<p>9 にんじん</p> <p>にんじんには、からだの成長を助けたり、目のはたらきを助けてくれたりするカロテンが多くふくまれています。彩りや栄養面でも、毎日の給食には欠かせない野菜です。</p>	<p>10 あおさ汁</p> <p>あおさは、ヒトエグサという海藻です。沖縄ではアーサーとよばれ、天ぷらや汁物など、様々な料理に使用されて日常的に親しまれています。食物せんいが多く含まれています。</p>	<p>11 春キャベツ</p> <p>キャベツは産地を変えて一年中作られています。3～5月ごろに出回る春キャベツは、葉の巻きがゆるく、やわらかいのが特長です。今日は、カルボナーラに入れてみました。</p>	<p>12 Q食クイズ ①</p> <p>よくかんで食べると、どんないいことがあるでしょう？ ア) 味がよくわかる イ) 太りにくくなる ウ) むし歯が予防できる (こたえは紙面右上)</p> 
<p>15 お米の粒</p> <p>小学校低学年のごはんの量は約130g、中学校は約240gです。米粒の数で表すと、小学校低学年で約2400粒、中学生では5300粒くらいになります。一粒一粒に栄養が詰まっています。</p>	<p>16 日本味めぐり～山梨県～①</p> <p>ほうとうは、小麦粉を練り、平らに切った麺を、野菜や肉などの具材と一緒に、みそ仕立ての汁で煮込んだものです。「うまいもんだよ、かぼちゃのほうとう」と (紙面右下②へつづく)</p> 	<p>17 Q食クイズ ②</p> <p>きゅうりには、なぜトゲトゲがあるのでしょうか？ ア) 食べられたくないから イ) 雨の水がたまりやすいから ウ) 虫が登りやすいから (こたえは紙面右上)</p> 	<p>18 カラフルポンチ</p> <p>みかんとパインのシロップづけ、いちごやりんご、もも、豆乳などの色とりどりのゼリーをあわせて手作りのデザートです。</p> 	<p>19 いわしの梅煮</p> <p>日本で一番よく食べられているマイワシは初夏から秋口にかけて旬を迎えます。また、梅干しも、そのころに収穫した梅を塩でつけて作ります。今日はいわしの梅煮にしました。</p>
<p>22 はしを正しく持ちましょう</p> <p>はしは、正しく使えば食べ物をはさむだけではなく、切ったり、ほぐしたり、さまざまなことができます。また、微妙な指の使い方や力加減をおぼえることで手先が器用になります</p>	<p>23 ポテトのチーズ煮</p> <p>短冊切りのベーコン、スライスたまねぎをバターで炒め、ゆでた角切りのじゃがいも、角切りチーズを混ぜて、サッと炒め、塩こしょうをして味を調えたら、できあがりです。</p> 	<p>24 ハガツオ</p> <p>ハガツオはカツオに似た大型の魚です。鋭い歯がたくさん生えているので、この名前がつけました。カツオとサワラの間のような味がします。今日は照り焼きにしました。</p>	<p>25 ピザポテトはるまき</p> <p>春巻きは中華料理ですが、今日はピザソース味のマッシュポテトが入った変わり種の春巻きです。以前、給食で人気だったのですが、今回、久しぶりの登場となります。</p>	<p>26 食べたもののゆくえ</p> <p>みなさんが食べたものは、口や胃で細かくされ、その栄養は腸から取りこまれます。そして、体を動かすエネルギーや、筋肉、骨などの材料になったり、様々なはたらきをします。</p>
<p>29 食べ物の『旬』</p> <p>「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、それをいただくことで季節の移り変わりなども感じることができます。</p>	<p>30 えだまめ</p> <p>えだまめは、大豆を未熟なうちに収穫した野菜です。大豆と同様にたんぱく質やカルシウムなどが豊富で、大豆にはほとんどないビタミンCやカロテンもふくまれています。</p>	<p>31 ハッシュドポーク</p> <p>ハッシュとは肉などをきざむという意味です。洋食屋さんのハッシュドビーフが有名ですが、今日は豚肉や野菜をドミグラスソースで煮込んだハッシュドポークにしました。</p>	<p>(16日のつづき) 日本味めぐり～山梨県～②</p> <p>言われるほど、誰もが知る山梨県の代表的な郷土料理です。とうもろこしの中でも甘みが強いスイートコーン。山梨県ではスイートコーンが、たくさんとれます。今日はコーンの入ったおひたしです。山梨県といえば、ぶどうが有名です。生産量は全国第1位。山に囲まれ、昼と夜の温度差が大きいので、おいしいぶどうができるそうです。今日のデザートは、ぶどうゼリーです。</p> 	