



月	火	水	木	金
<p>こどもの日って どんない日?</p> <p>5月5日はこどもの日。端午の節句ともいい、もともとは男の子のための祝日でした。現在では「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝をする」ことがねらいであると祝日法に定められています。世界中の子どもたちがウイルスや困難に負けないで、危機を乗り越えられますように…。</p>			<p>6 食事のマナー</p> <p>マナーを守って食事をしていますか。他人にいやな思いをさせないのが良いマナーです。ひじをつけて食べるのもマナー違反です。自分の食事をふりかえてみましょう。</p>	<p>7 セルフ 五目ごはん</p> <p>五目とはたくさんの具という意味で、今日の五目ごはんの具は、とり肉、油あげ、かんぴょう、しいたけ、にんじん、たけのこが入っています。具とごはんを混ぜて食べましょう。</p>
<p>10 枝豆</p> <p>枝豆は大豆を未熟のうちに収穫したもので、豆と野菜の両方の栄養的な特徴を持った栄養価の高い野菜です。たんぱく質やビタミンB1、カリウムなどを多く含んでいます。</p>	<p>11 スランブルエッグ</p> <p>スランブルエッグというシンプルなイメージですが、給食ではウインナーや、コーン、ほうれん草が入り、彩りもよく、様々な栄養がとれるよう工夫しています。</p>	<p>12 たけのこ</p> <p>たけのこは4月から5月が旬です。たけのこに含まれているチロシンはやる気や集中力を高めるのに効果的と言われています。今日はたけのこが入った炊き込みごはんです。</p>	<p>13 あさり</p> <p>あさは春から初夏にかけて海岸で採れる貝で、貧血を予防するのに必要な鉄分が含まれています。ビタミンCと一緒に摂取すると吸収がよくなります。</p>	<p>14 中華うま煮</p> <p>中華うま煮には、豚肉、いか、えび、5種類の野菜やきのこなど、たくさんの具材が使われていて、栄養満点の料理です。ごはんのせて、中華丼のようにして食べましょう。</p>
<p>17 手前みそ</p> <p>昔は家庭でみそを手作りすることが多く、自分の作ったみそが一番おいしいということから、自慢することを「手前みそ」といいます。(手前は自分という意味もあります)</p>	<p>18 点心</p> <p>しゅうまいは中華料理の「点心」に分類されます。点心とは軽い食べ物の中で、コース料理でスープやメイン以外の料理をいいます。ぎょうざや春巻きなども点心の一種です。</p>	<p>19 コツコツ貯めよう 骨貯金</p> <p>将来にわたって丈夫な骨を保つには、みなさんのような成長期のうちに、どれだけ骨量を増やせるかがカギとなります。毎日カルシウムをとってコツコツと骨貯金を増やしましょう。</p>	<p>20 世界の料理 ~ハンガリー~ ①</p> <p>今日の主食はチーズパンです。ハンガリーでは、チーズをよく食べるそうです。また、ハンガリー料理の特徴は、パプリカをよく使うことです。(紙面下♥につづく)</p>	<p>21 食物せんい</p> <p>食物せんいは腸のお掃除をする働きがあります。黒色の食べ物であるひじき、のり、黒ごま、しいたけ、黒豆、こんにやくなどには食物せんいがたっぷり含まれています。</p>
<p>24 ビタミンK</p> <p>ビタミンKはあまり聞きなれないビタミンですが、カルシウムと一緒にとることで、骨を丈夫にする働きのある栄養素です。納豆にはたくさんのビタミンKが含まれています。</p>	<p>25 スパゲティカルボナーラ</p> <p>カルボナーラは、濃厚でコクがあり、人気メニューの一つです。チーズ、卵黄、生クリームなどをベースに作られています。今日はキャベツを入れて春らしくしてみました。</p>	<p>26 いわし</p> <p>いわしなどの青魚にはDHAやEPAという成分がたくさん含まれています。血液をサラサラにしてくれる、頭の回転をよくしてくれる働きがあると言われています。</p>	<p>27 ジャーマンポテト</p> <p>じゃがいもとウインナーやベーコンを炒めたドイツの家庭料理です。ドイツでは夕食や給食にもよく出るそうですが、ジャーマンポテトという名前は日本でつけられたそうです。</p>	<p>28 のり</p> <p>のりなどの海藻には、血や肉のもとになるたんぱく質や、骨を強くするカルシウム、貧血を防ぐ鉄なども豊富です。さらにお腹の調子をよくする食物せんいも含まれています。</p>
<p>31 キャベツ</p> <p>キャベツは、江戸時代にオランダから長崎県に伝わったといわれています。食べすぎやストレスで疲れた胃を健康な状態に戻す働きをするビタミンUが含まれています。</p>	<p>(♥20日のつづき) 世界の料理 ~ハンガリー~ ②</p> <p>そこで、主菜はグヤーシュというハンガリーの代表的な煮込み料理にしました。牛肉と一緒にたまねぎやパプリカ、トマトなどを煮込んで、さらにパプリカパウダーで味つけをします。地域や家庭によって材料は異なりますが、サラダやスープなど様々な料理に使われます。見た目は赤い色で辛そうですが、全く辛くないので安心してください。シャラータとはハンガリー語でサラダを意味します。今日はマリネ風のさっぱりしたサラダにしてみました。デザートはパラチンタです。おもしろい名前ですが、ハンガリーではクレープのことをパラチンタといいます。ハンガリーの代表的なデザートで、ハムなどを巻いて食事として食べることもあるそうです。</p>			

