

5月 給食だより

矢島中学校 2018年 5月

5月は「皐月」とも言います。耕作を意味する古語「さ」から、稲作の月として「さつき」とよばれるようになったと言われています。一年間の目標を決めて何かを始めるとよい時季でもあります。

毎日の疲労がたまってきていませんか？バランスのとれた食事ですっかり栄養補給をしましょう。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。

そこで、災いを払うために菖蒲やよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、菖蒲湯などの風習が生まれました。

この日には、ちまきや柏餅を食べます。



< 給食献立予定表 > 材料の都合により献立を変更することがあります。

月	火	水	木	金
	1 開校記念日	2 ドライカレー 牛乳 ゆで野菜 柏餅	3 憲法記念日	4 みどりの日
	7 麻婆丼 牛乳 もやしの和え物 ポークシュウマイ	8 ごはん 牛乳 焼き魚（塩サバ） ひじきの炒め煮 豚汁	9 揚げパン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 ゆで野菜 春雨スープ	10 焼肉丼 ジャージー牛乳 みそ汁
14 ごはん 牛乳 コロッケ ぜんまい炒め物 みそ汁	15 ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース 和風サラダ みそ汁	16 ごはん 牛乳 赤魚の味噌焼き 切り干し大根の炒め煮 ごまみそ汁	17 ごはん 牛乳 イカのカレー揚げ 炒り豆腐 みそ汁	18 五目うどん 牛乳 鶏肉と野菜の香り揚げ マンゴープリン
21 ハヤシライス 牛乳 杏仁豆腐	22 ごはん 牛乳 白身魚のフライ きんぴらごぼう けんちん汁	23 丸パン 牛乳 鶏のから揚げ ごぼうのサラダ ミネストローネ	24 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おひたし かき玉汁	25 焼きそば 牛乳 わかめスープ ジャージーヨーグルト
28 振替休業日	29 中華丼 牛乳 みそ汁 オレンジ	30 ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き ビーフンの炒め物 みそ汁	31 ポークカレー 牛乳 福神漬 あわせるゼリー	

- * 食事の前は手を洗いましょう。
- * 準備は、素早く清潔にできるように協力しましょう。
- * 給食当番は、服装(エプロン、帽子、マスク)を整えてから手を洗いましょう。
- * 給食後は、歯みがきをていねいにしましょう。



旬の食べ物！ マメ知識



春野菜のアスパラガスは、新陳代謝をよくしてくれるアスパラギン酸が多く含まれているのが特徴で、疲労回復や美肌効果が期待できると言われています。また、先の部分にはルチンという成分が含まれていて、動脈硬化の予防に効果があります。オススメ料理は、アスパラガスのゴマ和えです。ゴマに含まれているビタミンEとアスパラガスに含まれているビタミンB₂の相乗効果で、動脈硬化の予防効果が高まります。また、春キャベツもビタミンCが豊富で、かぜ予防や疲労回復に効果があります。ロールキャベツがオススメです！旬の野菜をたっぷり食べて、さらに健康度アップをめざしましょう。

