

もぐもぐ・すくすく

がつきゅうしよくもくひょう
5月給食目標

とうばん かかい じょうず
当番や係ははやく上手にしよう



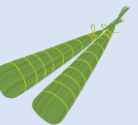
だんだん夏も近づき、暑い日が増えてきましたね。元気に過ごしているでしょうか。
暑い夏がやってくると夏バテといって身体がバテやすくなります。元気に過ごすために、
今のうちからたくさん食べて丈夫な身体をつくりましょう！

たんご せっき ひ
端午の節句(こどもの日)...



5月5日(日)は『端午の節句』でした。男の子の誕生を祝うとともに、その健やかな成長を祈る行事です。古代中国では、邪気を祓うさまざまな行事が行われていました。
1948年には子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日とされ、日本では『こどもの日』という祝日になりました。五月人形や鯉のぼりを飾ったり、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、子どもの健康や成長、幸せを願い、お祝いします。

『ちまき』



もともとは笹の葉ではなく茅の葉で巻いていたのでちまきとよばれています。
茅は「病や災難を祓う葉」とされていました。

『かしわもち』



柏の葉は新葉がでるまで古い葉が落ちない性質があることから「子孫繁栄」を願い、縁起のよい和菓子といわれています。

五月人形: 甲冑(鎧)が身を守る大切な道具であるとともに、日本の伝統工芸の粋を集めた美しい甲冑を飾って子どもの輝かしい未来を祝福します。
鯉のぼり: 鯉は生命力の強さと「立身出世」を象徴としています。



きせつ やさい
季節の野菜...

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みをもつものが多いのが特徴です。この成分には、抗酸化作用があり、病気になるにくい身体をつくってくれます。

寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと温かくなるまでゆっくり成長しているの、野菜のうま味がしっかいつまっています。

ふきやたけのこ、タラの芽、菜の花、新セロリ、新じゃがいも、新ごぼう、春キャベツなどたくさんあります！

また、果物にも旬があり、いちご、甘夏、オレンジ、夏みかん、はっさく、グレープフルーツ、キウイ、びわ、メロンなどがあります！



せいちょうき ふそく えいようそ
成長期に不足しがちな栄養素...

てつぶん
鉄分



急激に身長が伸びる時期は、筋肉量や血液量も増加することで、その分鉄分が必要となります。

カルシウム



カルシウムは骨や歯の形成、血液の凝固や筋肉の収縮・弛緩などさまざまな生理機能にも関わっており、成長には欠かせない栄養素です。

ビタミン・食物



ビタミンには13種類あり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、出血を止める働きのあるビタミンKなど、身体の機能にかかわる重要な働きをしています。

おいしいを見つけよう！

きゅうしょくじ かん こ
給食時間に、子どもたちはたくさんのおいしいを見つけられました！
いちぶ しょうかい
一部をご紹介します！

- 4/16 5-2 スパゲティのミートソース煮：味^にがし^{あじ}っかりから^にんでいておいしかった。
- 4/17 6-2 鶏肉^{けいにく}の塩^{しお}こうじあ^{そとがわ}げ：外側^{そとがわ}がカリカリして^にいておいしかった。
- 4/18 2-1 五目^{ごもく}豆腐^{とうふ}：とう^{やわ}ふが柔^{やわ}らかくておいしかった。
- 4/18 2-2 ほうれん草^{そう}ともやし^そのいた^{すこ}めナムル^{あま}：少^{すこ}し甘^{あま}くておいしかった。
- 4/19 2-1 チキン^{すこ}カレー^{から}：少^{すこ}しピ^{から}リ辛^{から}でおいしかった。
- 4/22 4-2 高野^{こうや}豆腐^{とうふ}と野菜^{やさい}のた^あき合^あわせ：とう^{しる}ふとお汁^{しる}が合^あい、す^{すこ}ごくおいしかった。
- 4/22 6-2 ごま^ず酢^に煮^{やさい}：野菜^{やさい}がシャ^あキシシャ^あキして^にいておいしかった。
- 4/23 3-2 ポーク^たビーンズ^{まえ}：食^{かお}べる前^{まえ}から^{あじ}いい香^{あじ}りで、味^{あじ}もおいしかった。
- 4/24 6-2 あ^にげたま^{たまご}煮^{あぶら}：と^あろと^あろの卵^あと油^ああ^{あいしょう}げの相^あ性^あがよ^あく、おいしかった。
- 4/24 2-2 だい^ばこん^{やさい}葉^すのご^すまい^すた^すめ：野^す菜^すが好^すきな^すのでと^すてもおいしかった。
- 4/25 3-2 いもの^{じる}こ汁^{じる}：さ^{じる}とい^{じる}もがと^{じる}ろと^{じる}ろでおいしかった。
- 4/25 5-2 さ^{ごかん}ばのた^{あじ}つたあ^{あじ}げ：五^{あじ}感^{あじ}をつ^{あじ}か^{あじ}って味^{あじ}わ^{あじ}うこ^{あじ}と^{あじ}がで^{あじ}きと^{あじ}てもおいしかった。
- 4/26 6-2 じゃ^にがいものそ^にぼろ煮^に：じゃ^にがいもがほ^にろほ^にろして^にいておいしかった。