令和5年

5月 前半こんだてひょう

奥州市立常盤小学校 http://tokiwae.blog.fc2.com/

	$\overline{}$	1 C 1			Nttp.//	tokiwae.blog.fc2.com/
	こんだてめい	あか	主な食品名(〇印は奥州市産の19 みどり	食材です) き	小学生 Iネルf゙-650kcal	
日 (曜)	CNIC COUN			<u> </u>	だんぱく質21~33 g	食育メモ
	※材料等の都合により献立内容を変更	まも ち きんにく ほね 主に血、筋肉・骨をつくる	体の調子を整え、病気に かかりにくくする	また ねっ ちから 主に熱や力になる	脂質14~22g	
	する場合があります。 むぎごはん		אאטובייט	こめ) むぎ	塩分2g未満	きょう しゅうおい っか 今日の焼売に使われている「白金
1(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっきんとんれんこんしゅうまい	ぶたにく だいず	たまねぎ れんこん しょうが	こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	21.0 g	れていて、花巻市で育てられています。 策京などのレストランでも使われ
	ひじきのちゅうかあえ	ひじき	こまつな だいずもやし にんじん きりぼしだいこん	さとう ごま ごまあぶら	15.3 g	ているおいしくて ^{最うかい & をにく} 有名な豚肉です。
	はるさめスープ	とりにく とうふ	チンゲンサ ン ほししいたけ	はるさめ	 1.9 g	有名な豚肉で9。
1 - 12 -	の日給食:子どもたちの健康と幸せ	1 + - 12 = 5 + 3 U				
*ことも	の日紀長・子ともたりの健康と辛む きんめまいごはん	と を 願 つ 仃 争 じ 9 。 				がっかっかっく 5月5日のこどもの日は、端午の節句と
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			677 kcal	言って子どもの健やかな成長を祝う日として子どもの健やかな成長を祝う日として、中国から伝わった風習です。 粘餅のあん
	かつおりょうしあげ	かつお	しょうが	こむぎこ パンこ	24.9 g	は、売壹の粒あんとこしあんの簡に白いんげ
	にびたし(あぶらあげ)	こまつな にんじん はくさい	こんにゃく	16.5 g	ん 豊にみそを加えたみそあんがあります。み そあんの柏餅は、北海
	わかたけじる	とうぶ) わかめ	たけのこ ユーザ ミのキだけ	/ -h- +L=		道や東北など関東から 北の地域で、よく食べ
	/ かしわもち(みそあん)	/ みそ しろいんげんまめ	たけのこ みつば えのきたけ	/ こめこ さとう	1.9 g	られているそうです。
★かみか		は、かみかみサラダとさつ	oま芋チップスです。一口30回噛ん		T	よく噛んで食べると
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		(こめ) むぎ		①むし横多防 ②肥満多防
8(月)	とりにくのうめマヨやき	とりにく	 うめぼし	さとう ノンエッグマヨネーズ	29.0 g	②肥満予防 しょうかきゅうしゅう 食 良くする
	かみかみサラダ	するめ だいず	きゅうり にんじん きりぼしだいこん	さとう ごま ごまあぶら	17.5 g	④頭の働きを良くする
	にらたまじる	とうふ)たまご	にら たまねぎ ほししいたけ	かたくりこ / さつまいも さとう あぶら	1.9 g	などの長い効果がたくさんありま す。
	/ さつまいもチップス ごはん			(こめ) あぶら		まらの「先長をみそ汁」には、大根がたっぷり入っ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			 675 kcal	ています。「大根の頭にごぼう尻」、た食べておいしい部分を装した言葉です。大根は葉の付いた頭の
9(火)	あじフライ	あじ		こむぎこ パンこ あぶら	24.9 g	野方、ごぼうは、しっぽの野が柔らかくおいしいといわれています。 大規には、ジアスターゼ (アミラー
	ちくぜんに	とりにく	にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん ほししいたけ	こんにゃく さとう あぶら	21.2 g	よ ゼ)と呼ばれるでんぶん消化酵素などが含まれてい
	だいこんのみそしる	とうふ みそ)	にんじん だいこん ねぎ		1.8 g	ます。サラダなどにして ^{全で} 養べると、これらの歳 分をこわさずとることができます。
	コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング		マーマレードは、オレンジや夏みかん
10(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609 kcal	などの柑橘類の皮と実を使って作るジャムのひとつです。皮も使うので少し苦味
	チキンマーマレードやき	とりにく	マーマレード		27.0 g	があります。パンに塗って食べるだけでなく、お菓子や料理に従うことで、粕稿
	ごぼうサラダ	とりにく	ごぼう きゅうり にんじん	ごま ノンエッグマヨネーズ	19.8 g	類のさわやかな
	CI& J 9 J 9		たまねぎ にんじん ブロッコリーのくき			** ちょう
	ABCスープ	ベーコン	パセリ	マカロニ じゃがいも	2.9 g	g.
11(木)	むぎごはん	*		(こめ) むぎ		「竹輪」は、魚のすりまたけなどの棒に巻いる。 さらままじた。 き付け、こんがり焼いて作ります。室町時代
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう すけそうだら ぐち あおさ		かたくりこ さとう あぶら	617 kcal	にできた「竹輪」は、その当時「蒲鉾」と呼ばれていたそうです。その後、数14株仏時代
	ちくわのいそべてんぷら		にんじん ほうれんそう はくさい	こむきこ	24.9 g	に至らな板の差にすり鼻を盛り上げて作る
	なっとうあえ	なっとう)	もやし ねぎ		13.4 g	「被蒲蘚」ができたため、それと区別するために切り合か特を切った切り合に似ているこ
	とんじる / げんきヨーグルト	ぶたにく(とうふ みそ) / ヨーグルト	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく / さとう	1.8 g	とから「竹輪蒲鉾」と呼ぶようになり、略して「竹輪」になったそうです。
12(金)	むぎごはん	/ 1-2/01		こめ むぎ あぶら		きょう ちゅうかふう 今日の中華風コーンスープは、中国語
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			663 kcal	で「スーミータン」といいます。「スー ミー」が「とうもろこし」、「タン」が
	オレハ	とりにく	にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ	かたくりこ さとう あぶら		「スープ」という意味です。このスープ は、クリーム状にすりつぶしたとうもろ
	すどり		しょうが		23.6 g	こしと、粒のとうもろこしの両方を使っ
	はるさめサラダ		きゅうり にんじん ぶなしめじ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	17.8 g	ています。とうもろこしの替みで、塩の 量も少なくてすみますし、資物繊維も
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご	にんじん ばんのうねぎ たまねぎ とうもろこし	かたくりこ	2.2 g	たっぷりとれます。
15(月)	むぎごはん			こめ වුම		**うらうが譲げときる。 からなった。 がいた。 がし、 がいた。 がした。 がした。 がし。 がした。 がし。 がし。 がし。 がし。 がし。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620 kcal	, 用しています。 漁揚げや豆腐、納
	とりにくのびみだれやき	とりにく	りんご しょうが にんにく	さとう	 28.5 g	登などの大豆製品は、食質のたん ぱく質やカルシウムなどを摂取で
	さんさいのいために	あぶらあげ) ぶたにく	にんじん わらび ふき たけのこ	こんにゃく さとう あぶら	13.5 g	きます。
	じゃがいもとたまねぎのみそしる。	とうふ みそ) わかめ	たまねぎ にんじん / あまなつかん	じゃがいも	2.2 g	
	/ あまなつかん	23.3. 07 07 1713 05	.25402 (270070 / 19870 21370		۷.۷ ع	_#2, #28 Land C & 2 E C N
16(火)	ごはん			 ටහ්) නගිපි	_	5月は、解り覚の時期です。注声時 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			634 kcal	めてとれた驚きを食べることが大変喜ばれました。当時一番高い値段がついた
	かつおとだいずのオーロラソース	かつお だいず かえりにぼし		かたくりこ さとう あぶら	28.2 g	鰹は、11代将軍家署の頃で1茶4尚と
	ほうれんそうともやしのおひたし	かつおぶし	ほうれんそう もやし	さとう	18.6 g	いう値段でした。これは当時の年収の 2倍というものでした。
	さわにわん	ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう たけのこ みつば なましいたけ		1.5 g	
17(水)	しょくパン / ブルーベリー&マーガリン	だっしふんにゅう	/ ブルーベリー	こむぎこ さとう ショートニング / さとう マーガリン(ぎゅうにゅういり)		きょう 今日のサラダに入っているキャベツ は、「舂キャベツ」です。これは、執に
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ パンこ かたくりこ	•	耀をまき馨に収穫する路種で「新キャベツ」とも呼ばれ、3月から5月が筍で
	カレーふうみイカメンチカツ	すけそうだら いか だいず	たまねぎ	さとう あぶら	∠5.6 g	す。巻きがゆるやかで葉が柔らかく、笙
	コールスローサラダ	ベーコン だいず あおだいず	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	さとう あぶら	27.2 g	で食べるのに向いています。
	ミネストローネ	てぼうまめ きんときまめ	FAF 1461		3.0 g	



(毎月19日は食育の日)

着葉がきらきらと5月のさわやかな嵐に揺れています。新学崩が始まって1か月が経とうとしています。 子どもたちは元気に学校生活を送っています。新しい友だちと新しい様に迅会いながら、じっくり様わう

食事のマナーを守ることは、みんなで楽しく食事を するための基本になります。

^{ステ}の3つのセットを覚えて、チャレンジしてみま しょう!



1食器の配ぜんを確認

おかずは奥に

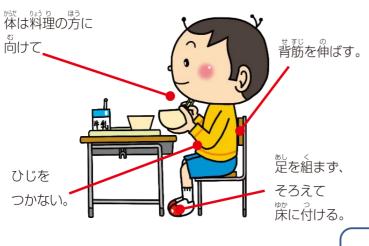
(主菜は、右側に盛り付けます。)

ご飯は手前 の左側

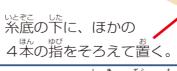
みそしる・スープは 手前の右側

②背中を伸ばして

③食器は手に持って



親指をわんの へりにかける。



※おわんだけでなく、仕切り値も持って食べましょう。 た。 食器を費いたまま食べることを「犬食い」と言い、マ - 違反になります。

こどもの自のお話



5月5日は「こどもの肖」です。江戸時代からある行事で、子どもたちの健やかな成長を願ってお祝いします。菖蒲 の葉は光沢があり、勝負、尚武に通じるとして、剣に見立てて玄関につるしたり、健康を害する鬼を追い払うため、 ふろの湯に浮かべて入ったりします。鯉は、池や沼でも生きていける生命力と「急流や滝を登り、 着になって天を翔ける」という伝説を持っており、これにちなんでこいのぼりを揚げます。柏餅や ちまきを食べてお祝いします。柏の木は、新芽が育つまで古い葉が枯れません。そのため「いつま

でも家が絶えない」と子孫繁栄の縁起を担いて、昔からお祝いごとに使われてきました。柏の葉に は抗菌、防腐作用もあります。はるか昔には食器としても使われていたそうです。また、柏の木は 清森や岩手などの東北に多く、西白本には少ないので、サンキライの丸の葉で代角することもあり ます。