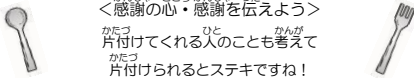




きょうしゅくしやうちくひやう じゅんび あたなづ てばや
給食指導目標 「準備や後片付けを手早くしよう」

まいしゅし しやうちくひやう た もの はたら し
栄養士指導目標 「食べ物の働きを知ろう」

日	今日の食育・献立テーマ		あかの なかま ちやくに なる	きいろの なかま ねつやちから の もとなる	みどりの なかま からだの ちょうし をととのえる
	献立名	＜食育の視点＞ 食育・献立紹介			
1木	八十八夜 (5/1) 「行事食・抹茶」		ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく なまクリーム かんてん	こめ、あぶら さとう、タピオカ くろみつ	にんにく、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ピーマン パプリカ、とうもろこし ほうれんそう
	ジャンバラヤ ポパイスープ 抹茶タピオカゼリー	＜食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理＞ 八十八夜に種んだお茶は上座とされて、 このお茶を飲むと長生きするそうです。			
2金	端午の節句 (5/5) 「行事食・柏もち」		ぎゅうにゅう チャーシュー、あじ かまぼこ、とりにく とうふ	もちこめ、こめ ごまあぶら、かたくりこ あぶら、こんにゃく さとう、もち	にんじん、たけのこ、しいたけ グリーンピース、しょうが だいこん、えのき ほうれんそう
	中華おこわ 魚と大根の煮物 青菜の吸い物 柏もち	＜食文化・旬の食材＞ かしわは、新しい目が出るまで古い葉が落ちないことから 「家計が絶えない」という縁起を担いで使われます。			
7水	旬の食材を味わおう 「グリーンピース」		ぎゅうにゅう とりにく、おかか とうふ、みそ わかめ	こめ、あぶら さとう、しらたまこ コーンスターチ	しょうが、グリーンピース ねぎ、にんにく、こまつな キャベツ、にんじん もやし、うめ、えのき
	グリーンピースごはん モチコチキン 野菜のうめ和え わかめと豆腐のみそ汁	＜食文化・旬の食材＞ グリーンピースの旬は、晩春から初夏です。 この日は生豆を使用します。			
8木	旬の食材を味わおう 「メロン」		ぎゅうにゅう ハム、とりにく ベーコン	パン、こむぎこ さとう、バター マーガリン、あぶら じゃがいも	メロン、にんじん、だいこん とうもろこし、きゅうり たまねぎ、キャベツ
	出来立て×ロンパン 大根サラダ ポトフ	＜食文化・旬の食材＞ この時期から初夏にかけておいしくなるメロン。給食では 醬油に果汁を絞って、メロンパンの生地を作ります。			
9金	今月の給食目標 「協力して片付けよう！」		ぎゅうにゅう あかうお、こんぶ あぶらあげ、みそ	こめ、こめこ かたくりこ、あられ あぶら、こんにゃく さつまいも	だいこん、にんじん きゅうり ごぼう、ねぎ
	ごはん 赤魚のあられ揚げ 塩昆布和え さつまい	＜社会性・協力して食事の準備をする＞ 協力し合って、スプーンや箸の向きも しっかりそろえて返しましょう！			
12月	旬の食材を味わおう！ 「東京都・あしたば」		ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ、マーガリン あぶら、こむぎこ バター、さとう かたくりこ	たまねぎ、マッシュルーム にんじん、とうもろこし グリーンピース、ほうれんそう きゅうり、だいこん えのき、ねぎ、あしたば
	チキンライスのホワイトソースがけ ポパイサラダ あしたばのスープ	＜食文化・日本各地の産物や食文化＞ あしたばは、夕方につんでも明日には葉がでている ことから「明日葉」という名前がついたそうです。			
13火	旬の食材を味わおう！ 「春きゃべつ」		ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら、リード ごまあぶら、かたくりこ ぎょうざのかわ さとう、ごま	にんじん、しいたけ、きくらげ もやし、キャベツ、ねぎ キャベツ、にら、にんにく しょうが、こまつな、きゅうり
	春きゃべつの塩ラーメン ジャンボ揚げ餃子 青菜のナムル	＜食文化・旬の食材＞ きゃべつには、春きゃべつと冬きゃべつがあります。 春キャベツはやわらかく水気多いのが特徴です。			
14水	旬の食材を味わおう 「新じゃが」		ぎゅうにゅう イカ、のり おかか、とりにく	こめ、かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが、にんじん、もやし こまつな、しいたけ、まいたけ なめこ、ねぎ、ほうれんそう
	ゆかりごはん イカのかりんと揚げ 磯香和え 新じゃがの団子汁	＜食文化・旬の食材＞ 旬のみずみずしい 新じゃがを使って、お団子を手作ります！			
15木	旬の食材を味わおう 「木島平村・アスパラガス」		ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン だいず、ぎんとときめ とうふ	こめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト ピーマン、キャベツ アスパラガス、きゅうり
	チリコンカンライス 木島平村のアスパラサラダ 豆腐ドーナツ	＜感謝の心・生産者＞ きしまだいらむら 感謝の心・生産者 姉妹都市である木島平村で減農薬栽培されたアスパラガスです。 豊富な雪解け水で育ち、やわらかくて甘みがあります。			
16金	日本各地の味を楽しもう！ 「福岡県・だぶ」		ぎゅうにゅう さば、みそ あぶらあげ、おかか かまぼこ、とりにく	こめ、さとう しらたき かたくりこ	にんじん、みずな きゅうり、だいこん しいたけ、いんげん
	ごはん さばのみそ焼き 水菜の信田和え だぶ (福岡県郷土料理)	＜食文化・郷土料理＞ だぶは、福岡県でお祝いの時に 食べられる郷土料理です。			
19月	食を通して世界を知ろう！ 「ベトナム・フォー」		ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ とりにく	こめ、あぶら さとう、かたくりこ ごま、ごまあぶら フォー	にんにく、しょうが たまねぎ、こねぎ、にんじん もやし、とうもろこし きゅうり
	ねぎ塩豚丼 海藻サラダ フォー (ベトナム料理)	＜食文化・世界の料理＞ スープには、ベトナムのお米で作られた フォーが入っています。			
20火	旬の食材を味わおう！ 「わかめ」		ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、ベーコン いんげんまめ ひよこまめ、レンズまめ	パン、あぶら さとう、ごま、さとう じゃがいも こむぎこ、バター	にんじん、とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんにく たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース
	ミルクココア揚げパン わかめコーンサラダ ピーンズシチュー	＜食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理＞ わかめは、1年中食べることがで きますが、旬は春です。			

21 水	食育クイズ 「春きゃべつ」		ぎゅうにゅう とうふ、おかか あぶらあげ、みそ	こめ、かたくりこ あぶら、さとう じゃがいも	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、だいこん しめじ、かぼちゃ、ねぎ ほうれんそう
	○ ごはん 豆腐ステーキ 春きゃべつのお浸し 田舎汁	 ＜食文化・旬の食材＞ 1玉のきゃべつには、 何枚の葉がついているでしょう？			
22 木	食を通して世界を知ろう！ 「インド・タンドリーチキン」		ぎゅうにゅう とりこ、ヨーグルト ベーコン なまクリーム	パン、じゃがいも こむぎこ あぶら、バター	にんにく、しょうが ブロッコリー、にんじん たまねぎ、かぼちゃ
	○ マーガリンパン タンドリーチキン ボイル野菜 パンポンポタージュ	 ＜食文化・世界の料理＞ タンドリーチキンはインドのお料理です。 スパイスを複数使って焼き上げます。			
23 金	旬の食材を味わおう 「新ごぼう」		ぎゅうにゅう チャーシュー、ぶたにく イカ、とりこ ベーコン	こめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま	にんにく、ねぎ、しょうが にんじん、しいたけ、だけのこ にんにくのめ、ごぼう だいこん、こまつな
	○ あんかけチャーハン 新ごぼうのごま和え 小松菜のスープ	 ＜食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理＞ やわらかく、香りもよい旬の新ごぼう をカリッと揚げて、甘辛のタレに合わせます。			
26 月	旬の食材を味わおう 「いわし」		ぎゅうにゅう いわし、のり、こんぶ じゃこ、かまぼこ あぶらあげ、とりこ	こめ、かたくりこ あぶら、さとう ごま、こんにやく じゃがいも	しょうが、にんじん だいこん、きゅうり ねぎ、ほうれんそう
	○ いわしの蒲焼き丼 じゃこと野菜の和え物 吉野汁	 ＜食文化・旬の食材＞ いわしには、頭の働きを よくしてくれる栄養素が含まれています。			
27 火	食育クイズ 「東京都の産物はどれ？」		ぎゅうにゅう さわら、チーズ とりこ	パン、パンこ オリーブオイル、あぶら さとう、じゃがいも	にんにく、ローズマリー ほうれんそう、にんじん とうもろこし、きゅうり たまねぎ、キャベツ
	○ あしたば/パン（東京都産） さわらの香草パン粉焼き ポパイサラダ カレースープ	＜食文化・地域の産物＞ この日の給食には、東京都が生産量日本一の 食材がかかれています。			
28 水	姉妹都市の食材を味わおう！ 「お米・木島平村産こしひかり」		ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、わかめ	こめ、こんにやく じゃがいも あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ はくさい、にら、なめこ ねぎ、かわちばんかん
	○ きじまにいら 木島平のごはん キムチ豚じゃが なめこ汁 河内晩柑	 ＜食文化・日本各地の産物や食文化＞ いしはらしょうがっこうきゅうしゅうでんて 石原小学校の給食では、献立によってお米を変えています。 この日は、コンクール受賞経験のある姉妹都市のお米です。			
29 木	食を通して世界を知ろう！ 「中国・家常豆腐」		ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ みそ、とうふ	アルファまい、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、さつまいも バター、マーガリン	にんにく、しょうが、にんじん だけのこ、しいたけ、きくらげ はくさい、ねぎ、ピーマン パプリカ、とうもろこし
	○ ジャーちゃんどうぶとんちゅうごでいりょうり 家常豆腐丼（中国家庭料理） 中華風コーンスープ 塩バター大芋手	 ＜食文化・世界の料理＞ 家常豆腐は、中国の家庭料理で、日常的に 食べられるお料理だそうです。			
30 金	今月の給食目標 「食器の片づけ方」		ぎゅうにゅう ぶたにく、ひよこまめ ハム、ベーコン	パン、あぶら じゃがいも、こむぎこ パンこ、さとう オリーブオイル おしむぎ	にんじん、たまねぎ キャベツ、にんにく、セロリー とうもろこし、トマト、パセリ
	○ 柏パン ガルバンソーコロッケ コールスローサラダ トマトスープ	 ＜感謝の心・感謝を伝えよう＞ 片付けてくれる人のことも考えて 片付けられるとステキですね！			

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、季節となりました。新年度が始まって一ヶ月がたちますが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。そのまま使用できそうな常備食材も使って、上手に朝ごはんの準備をしましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる



朝食をよくかんで食べる



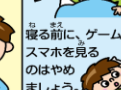
昼間は外で体を動かす



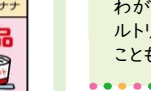
食事は決まった時間に食べる



早めに布団に入る



おすすめの常備食材 朝ごはん作りを簡単に！

主食  ご飯、食パン、バターロール、シリアル、うどん	主菜  卵、ウィンナー、納豆、ちりめんじゃこ、豆腐、ハム	副菜  コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス	果物  みかん、いちご、バナナ	牛乳・乳製品  チーズ、牛乳、ヨーグルト
--	--	--	---	--

「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

かしわもち

かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだ菓子です。かしわはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。かしわがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

かしわもちの由来



端午の節句に食べるかしわもちには、かしわの木の葉が使われます。



かしわの葉は、枯れても枝に残ります。



新しい芽が出るまで、古い葉が落ちない。



昔の武士の家では、赤い糸をたてて、若衆が使うようにしました。