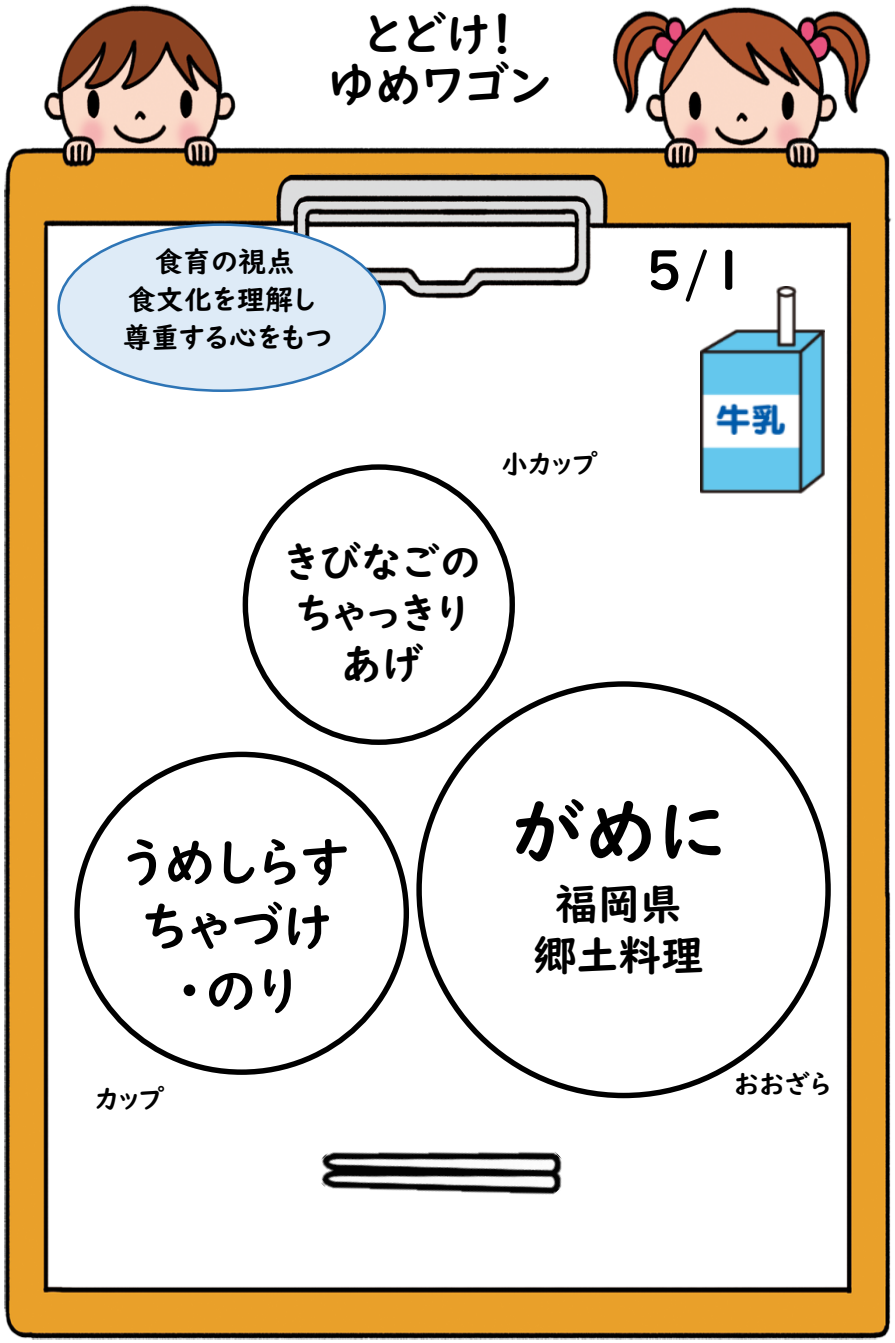
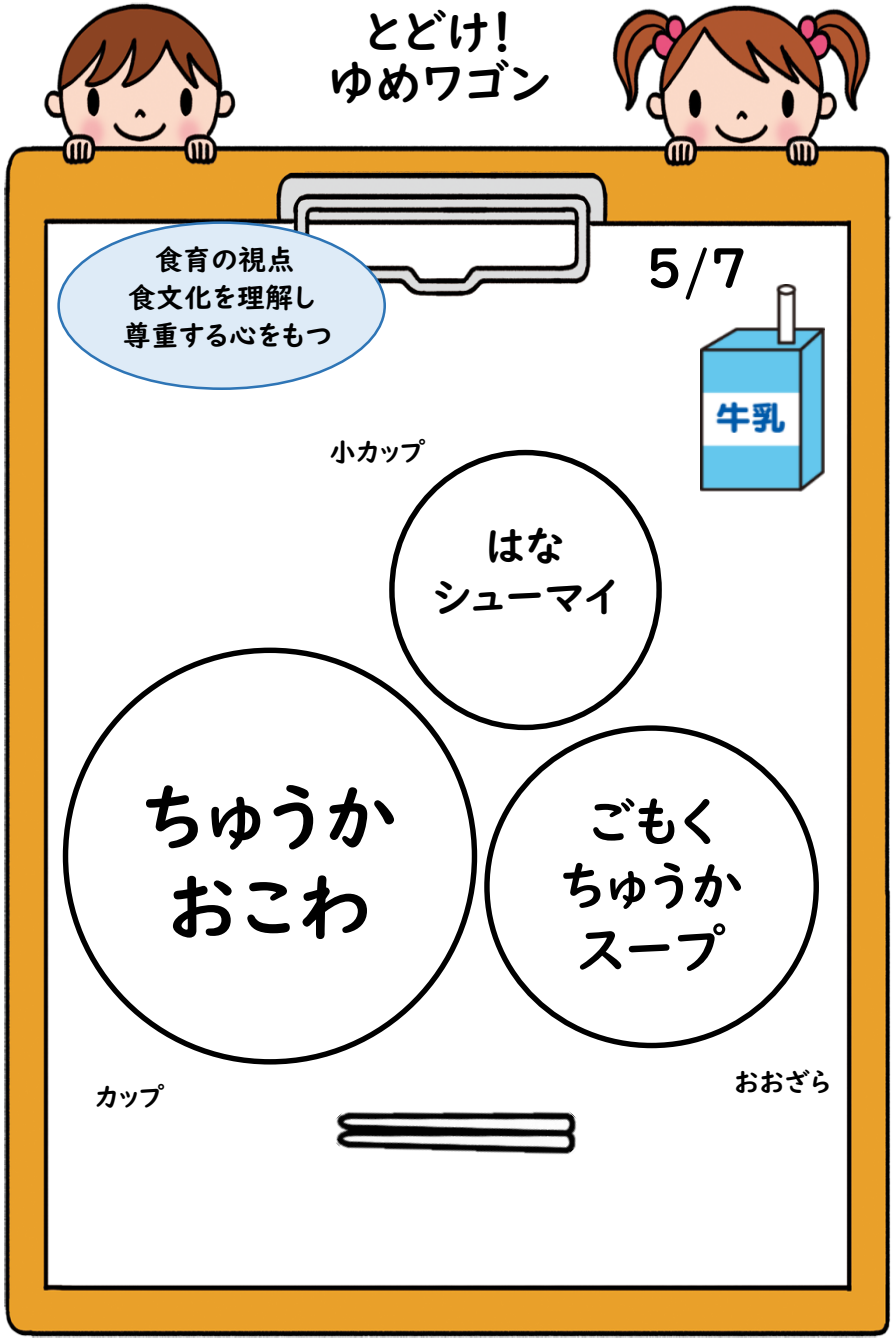


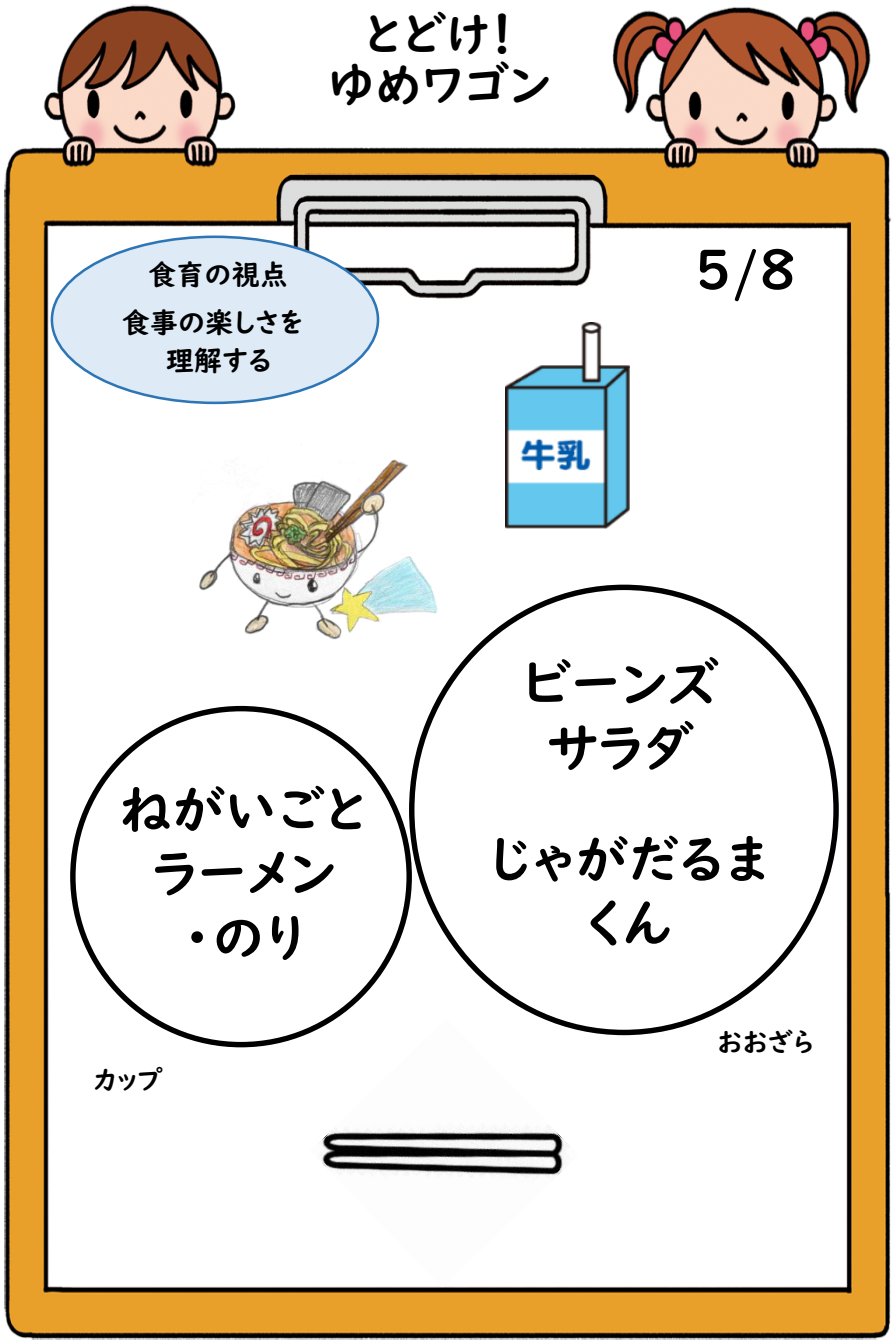
八十八夜（はちじゅうはちや）

立春（りっしゅん）から数（かぞ）えて88日目の夜（よる）を「八十八夜（はちじゅうはちや）」といいます。この日（ひ）にはどんな意味（いみ）があるでしょうか。



端午の節句（5月5日）

5月5日は、こどもの日でした。今日はそれにちなみ中華おこわにしました。皆さんはどんなこどもの日を過ごしましたか？



じゃがだるまくん

じゃがだるまくんは、昨年度の6年生が家庭科の学習で考えた料理です。ケチャップで顔を描いてみましょう。

とどけ!
ゆめワゴン

食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

5/9

牛乳

セミノール

チリコンカン
ライス

おおざら

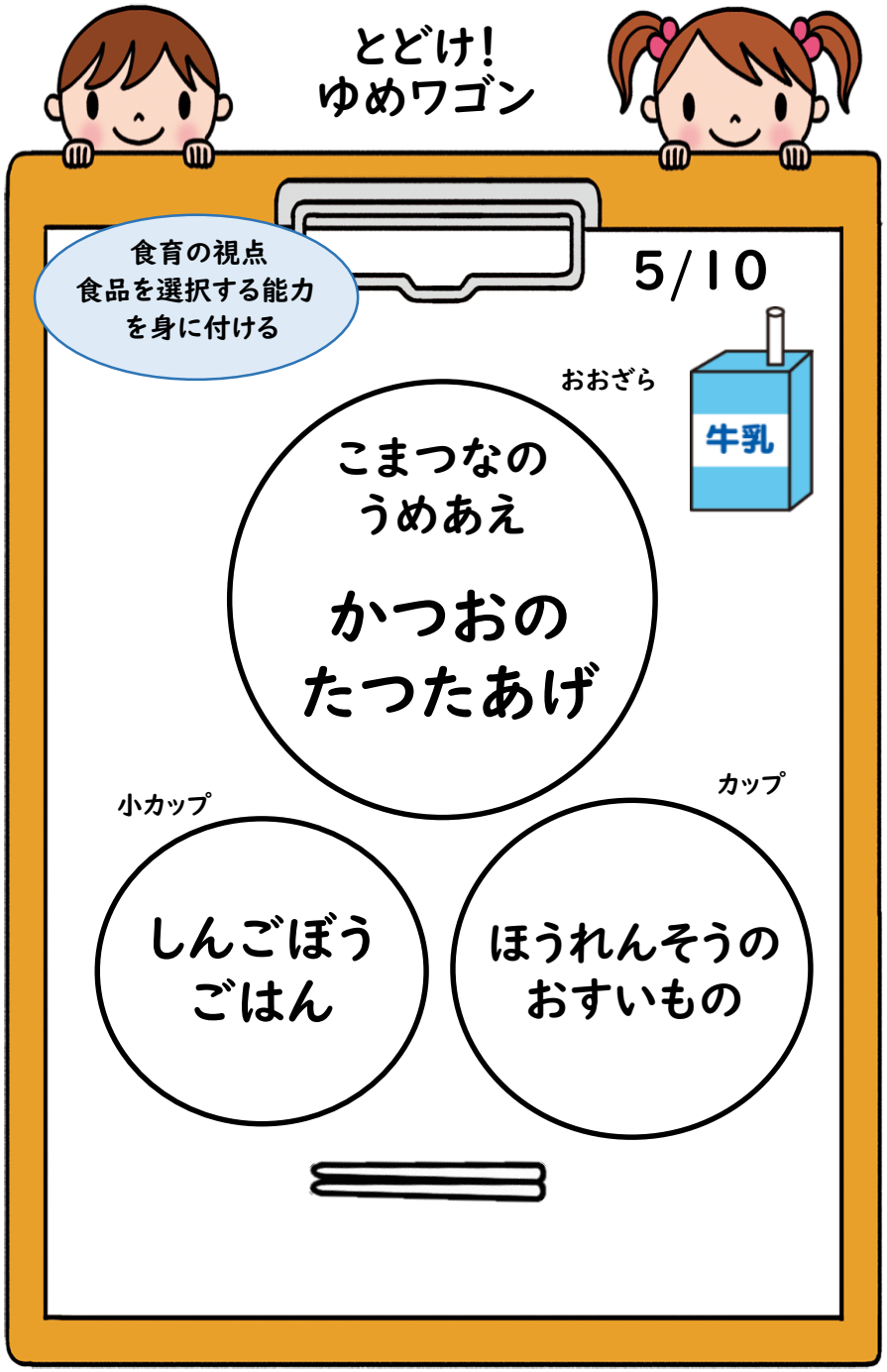
アスパラガスの
サラダ

小カップ

アスパラガス

アスパラガスの旬は春先から初夏です。旬のアスパラガスは甘みが強く美味しいです。さて、どんな栄養素が含まれているでしょうか。

2024/05/09



「旬　初鰹」

鰹の旬は年に２回あります。

４月～５月と８月～９月です。

さて、今日の給食の色々な所に

鰹が入っています。どこに

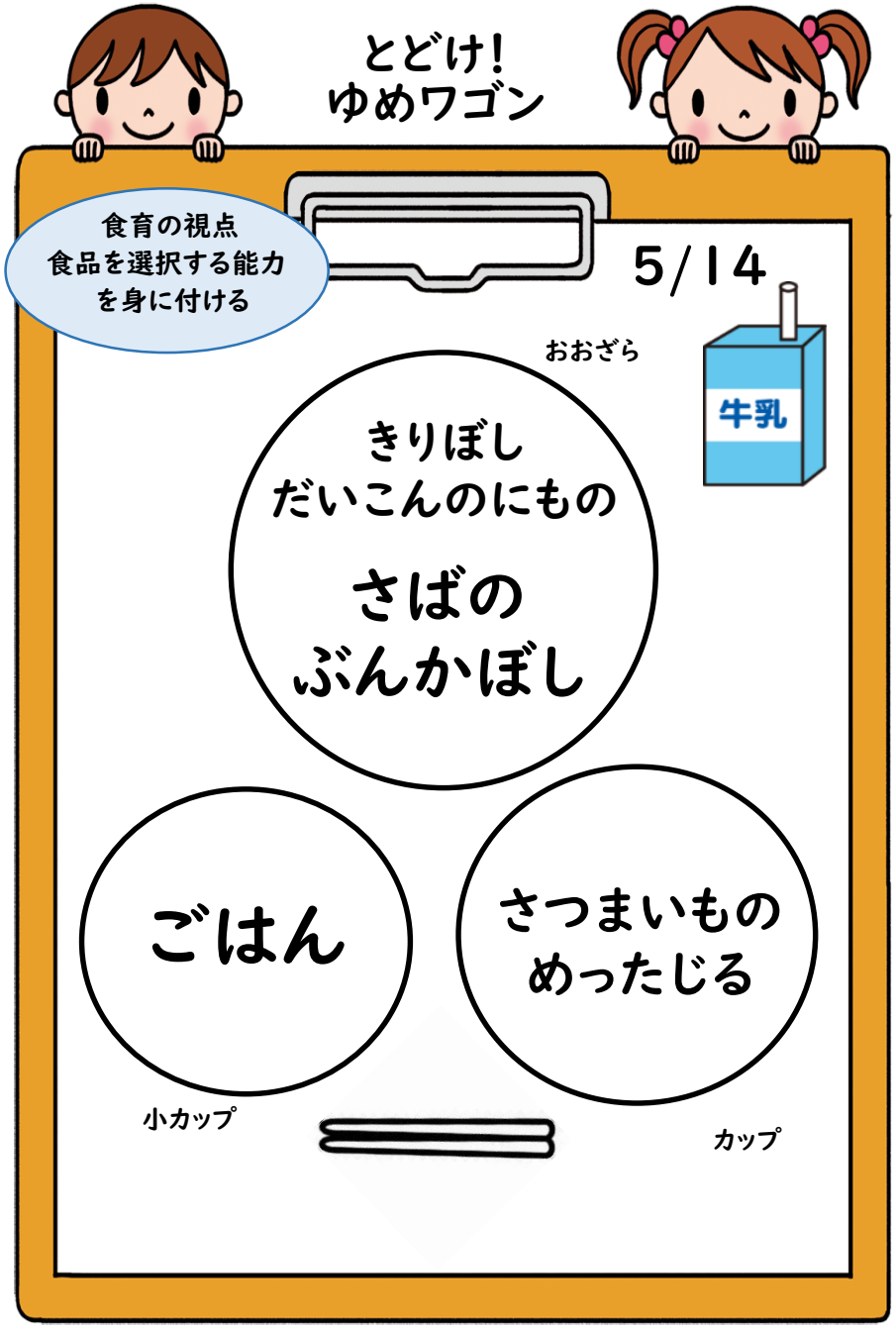
入っているでしょうか。

2024/05/10

「スナップエンドウ」

スナップエンドウが給食に出るのは、今日で今年度最後になります。今の時期しか味わえない食感を楽しみましょう。

2024/05/13



「切干大根」

切干大根は、大根を細く切り乾燥させて作ります。この食品は日本で古くから作られている伝統的な食品です。

2024/05/14

とどけ！
ゆめワゴン

5/15

食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

れいとう
みかん

※冷凍パインから
変更になりました

マーボー
どうふめん

おおざら

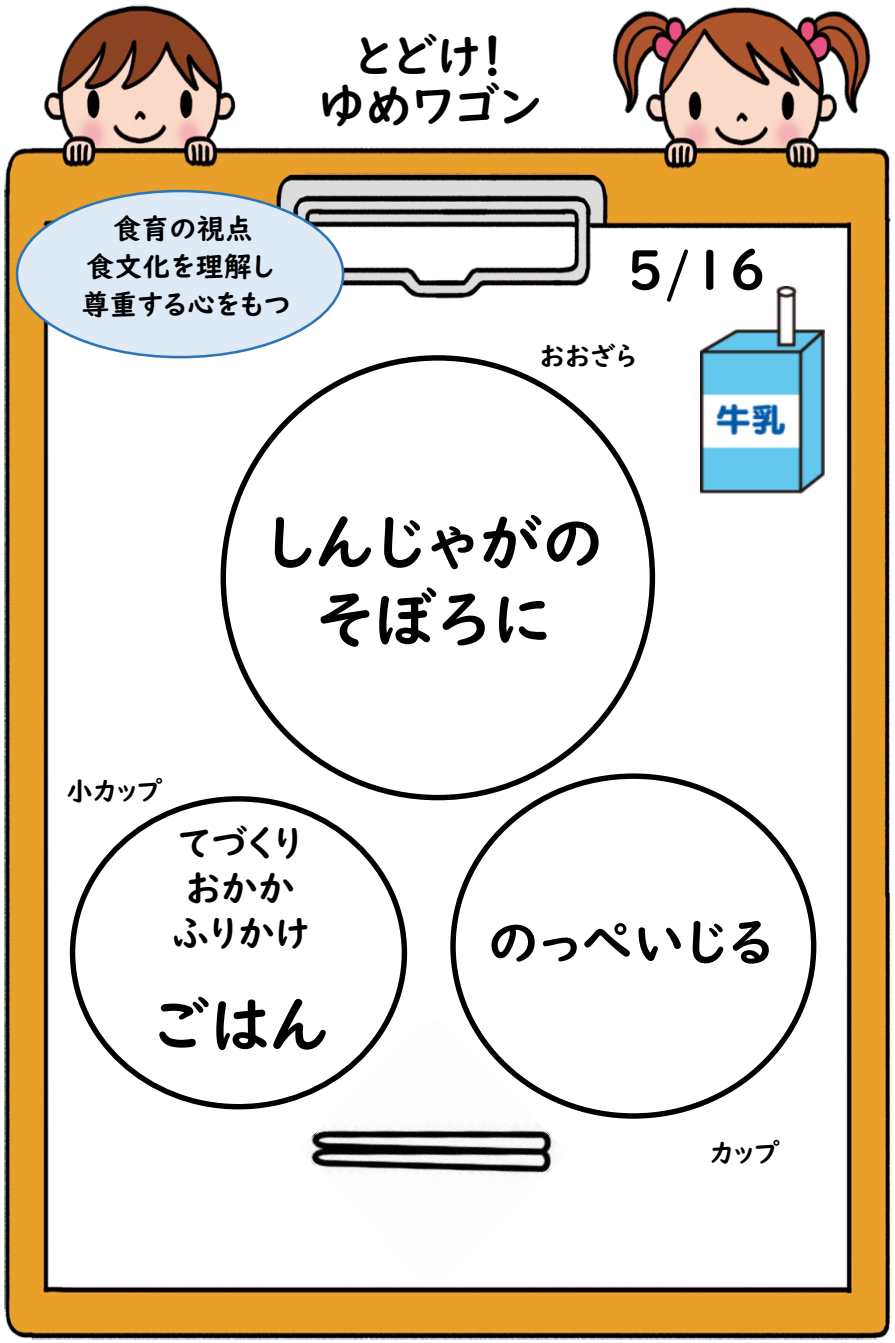
パリパリ
ハニーサラダ

しょうカップ

高野豆腐

高野豆腐は、豆腐を凍らせて
その後、乾燥させて作ります。
この食品は日本で古くから
作られている伝統的な食品です。
今日の給食のどこに入っている
かな？

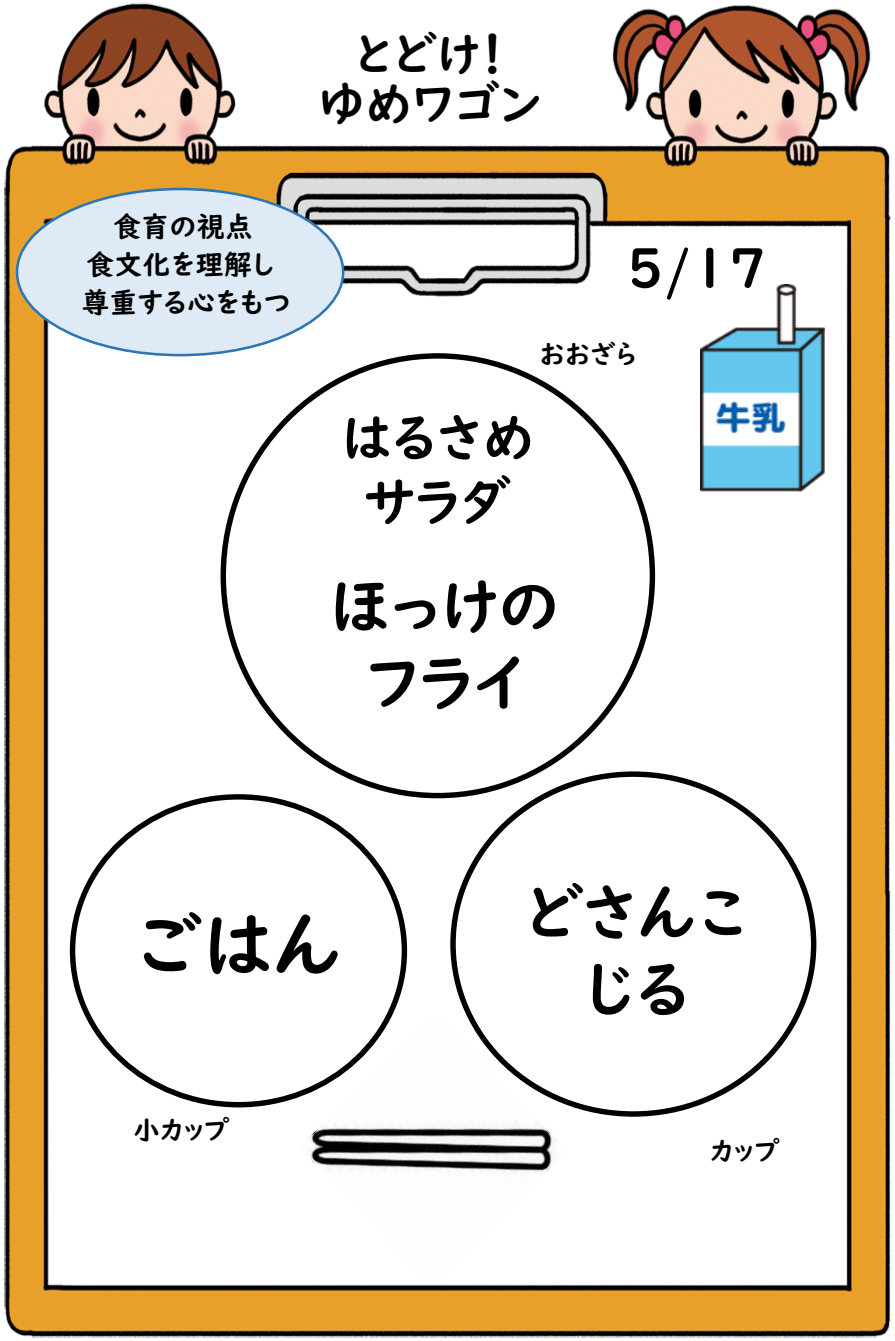
2024/05/15



「のっぺい汁」

のっぺい汁は全国各地にある郷土料理です。地方によって入れる食材は少しずつ違います。今日の のっぺい汁には何種類の食材が入っているでしょうか。

わた
森牛
種類別 牛乳
生乳100%使用
わたぼくじょう
べんきょうも
あたまのえいよう
がんばろう!
200ml
2024/05/16



「北海道の食文化」

今日の給食は北海道の食文化を取り入れました。道産子汁には、北海道の名産の食材がたくさん入っています。

牛乳
生乳100%使用
2024/05/17

だるまうんどうかい
おうえんこんだて

食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

5/20

おおざら

レモドレ
サラダ

タンドリー
チキン

牛乳

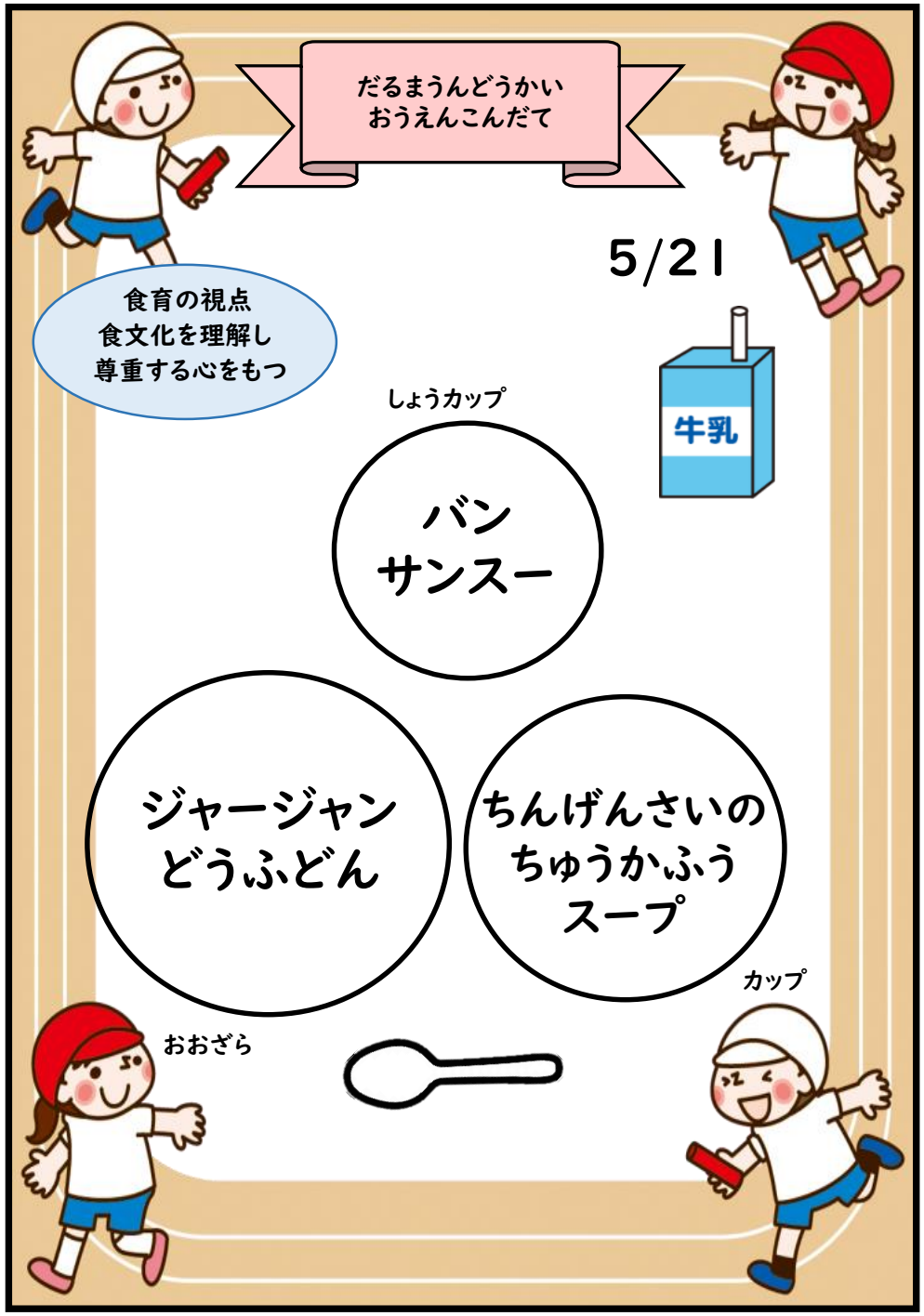
カップ

クラム
チャウダー

タンドリー
チキンバーガー
（パン）

「貧血予防」

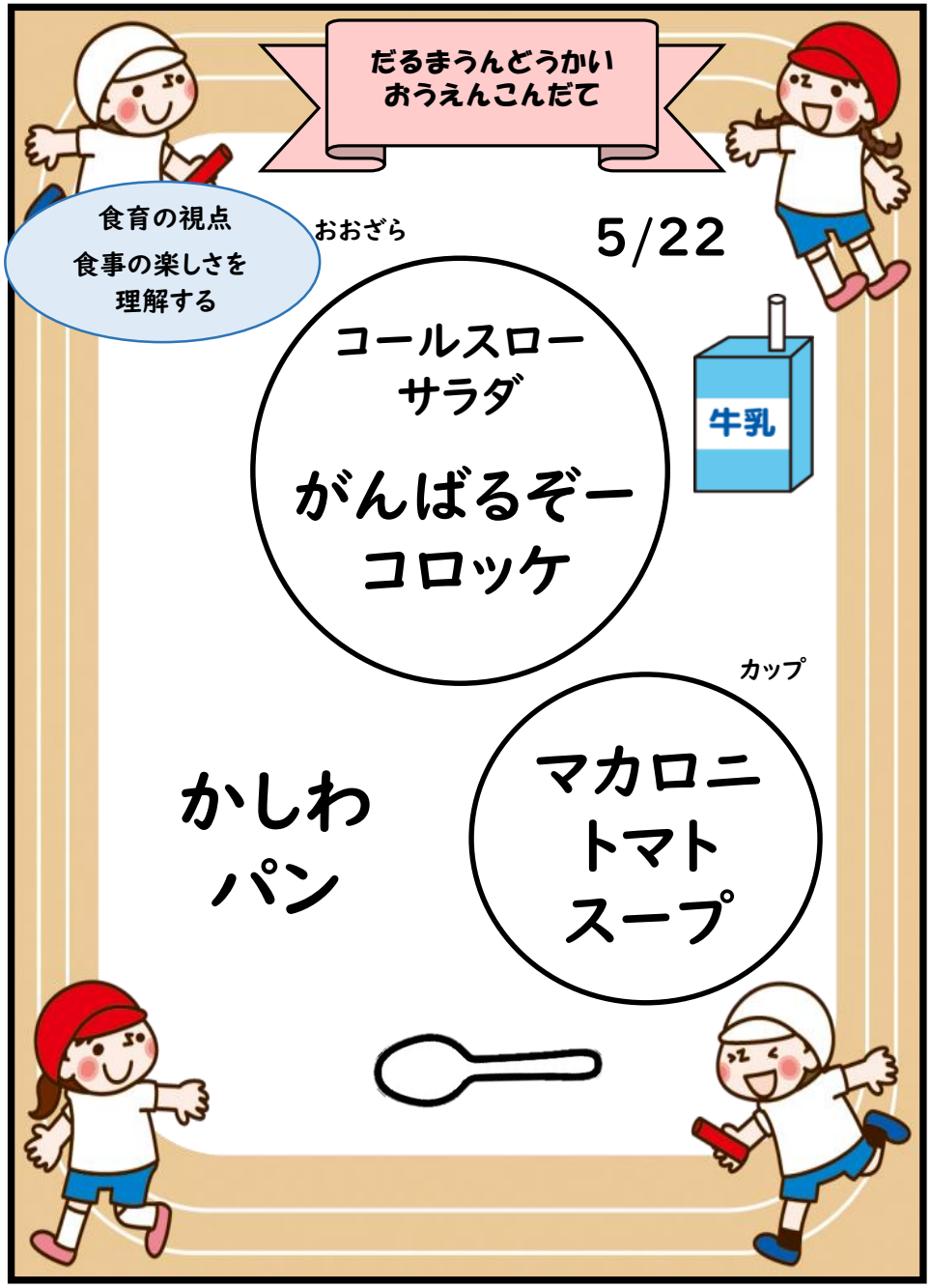
貧血になると、持久力が落ちたり疲れやすくなったりします。今日の給食は貧血を予防するために、鉄分をたくさん含む「あさり」を入れました。



バンサンスー
拌三絲

「拌」は和える、
「三」は数字の３、
「絲」は細い千切り、
という意味で「3種類の食材を千切りにした和え物」のことを言います。

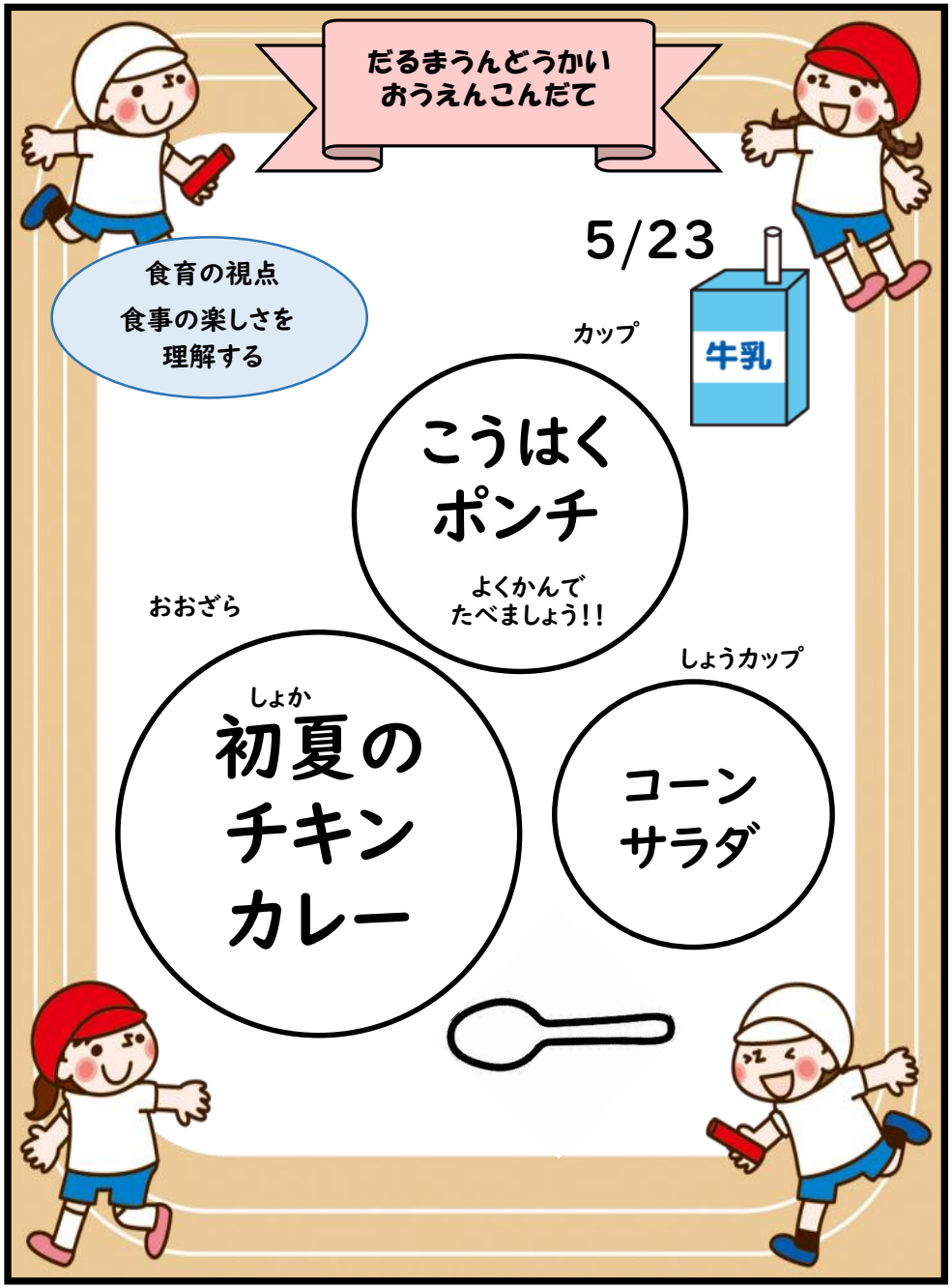
2024/05/21



「ガルバンゾー豆」

今日のコロッケには細かく刻んだ「ガルバンゾー豆」が入っています。「ガルバンゾー」は別名「ひよこ豆」とも呼ばれます。

2024/05/22



「紅白ポンチ」

今日も、だるま運動会を応援する献立です。フルーツポンチには、赤と白の白玉を入れました。もちろん青組も黄色組も応援しています。

2024/05/23

だるまうんどうかい
おうえんこんだて

5/24

食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

牛乳

れいとう
みかん

みそかつ食べて、
きっと勝つ!!

みそかつ
どん（2こ）
・きゃべつ

おおざら

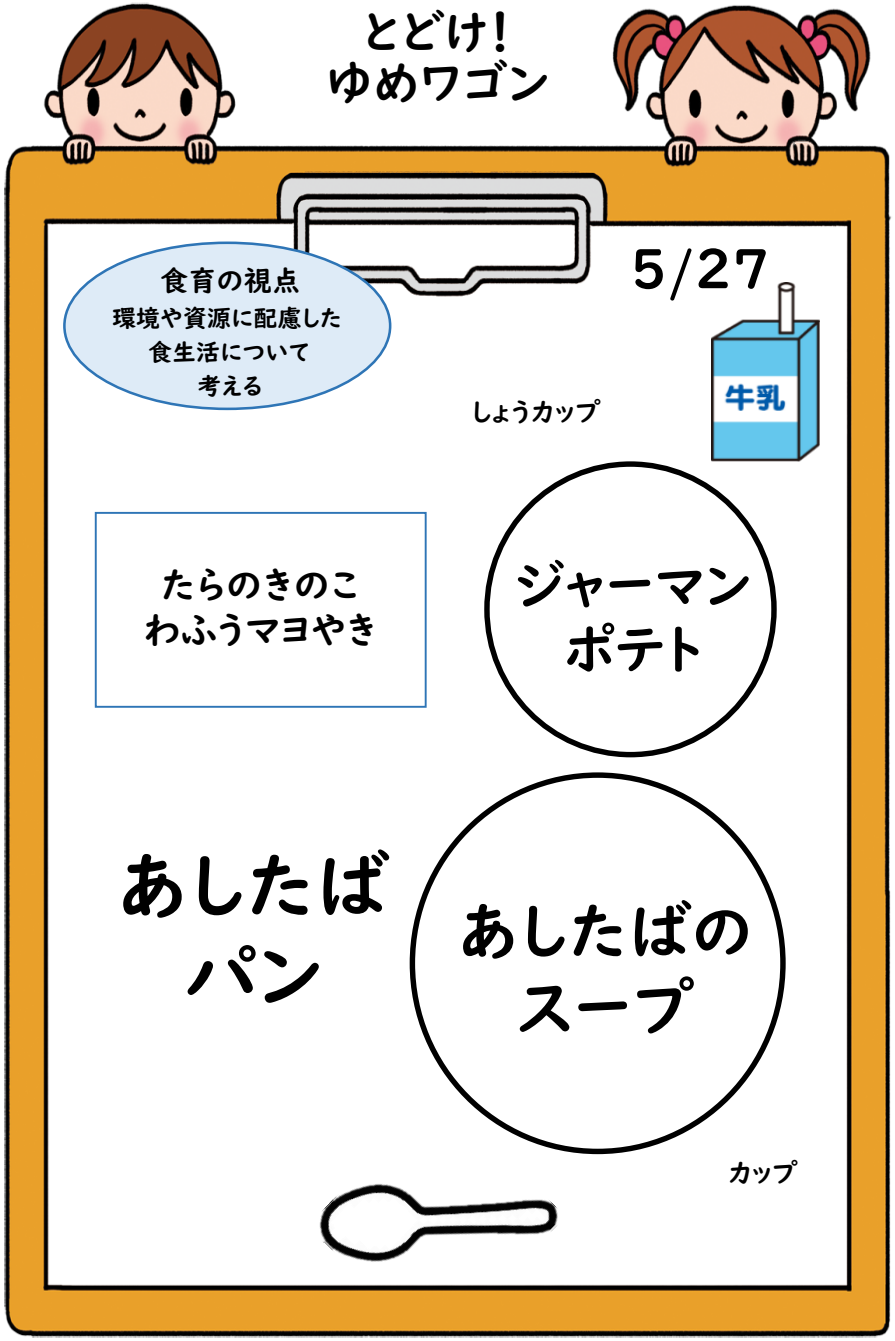
かぼちゃの
とんじる

カップ

みそかつ丼（どん）

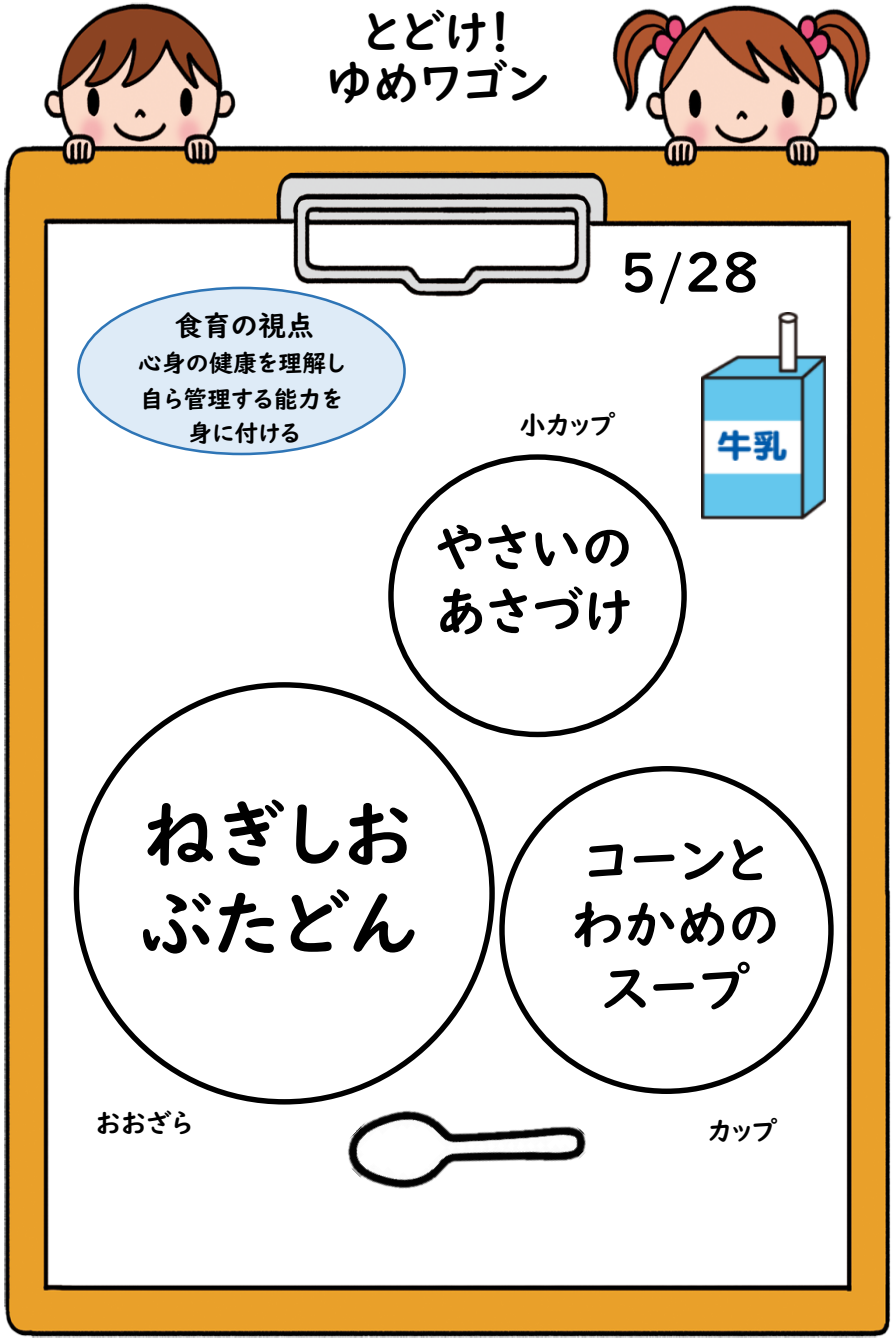
みそカツ丼は、愛知県などの名物料理です。愛知県ではみそ煮込みうどん、みそおでんなどみそで煮込んだ料理が有名です。

2024/05/24



東京都(とうきょうと)でも地産地消(ちさんちしょう)

その土地(とち)で生産(せいさん)されたものをその土地(とち)で消費(しょうひ)することを「地産(ちさん)地消(ちしょう)」と言(い)います。私(わたし)たちが住(す)む東京都(とうきょうと)でも様々(さまざま)な食材(しょくざい)が生産(せいさん)されています。



「給食で元気になろう！」

豚肉には、疲労回復ビタミンと呼ばれる「ビタミンＢ１」が入っています。

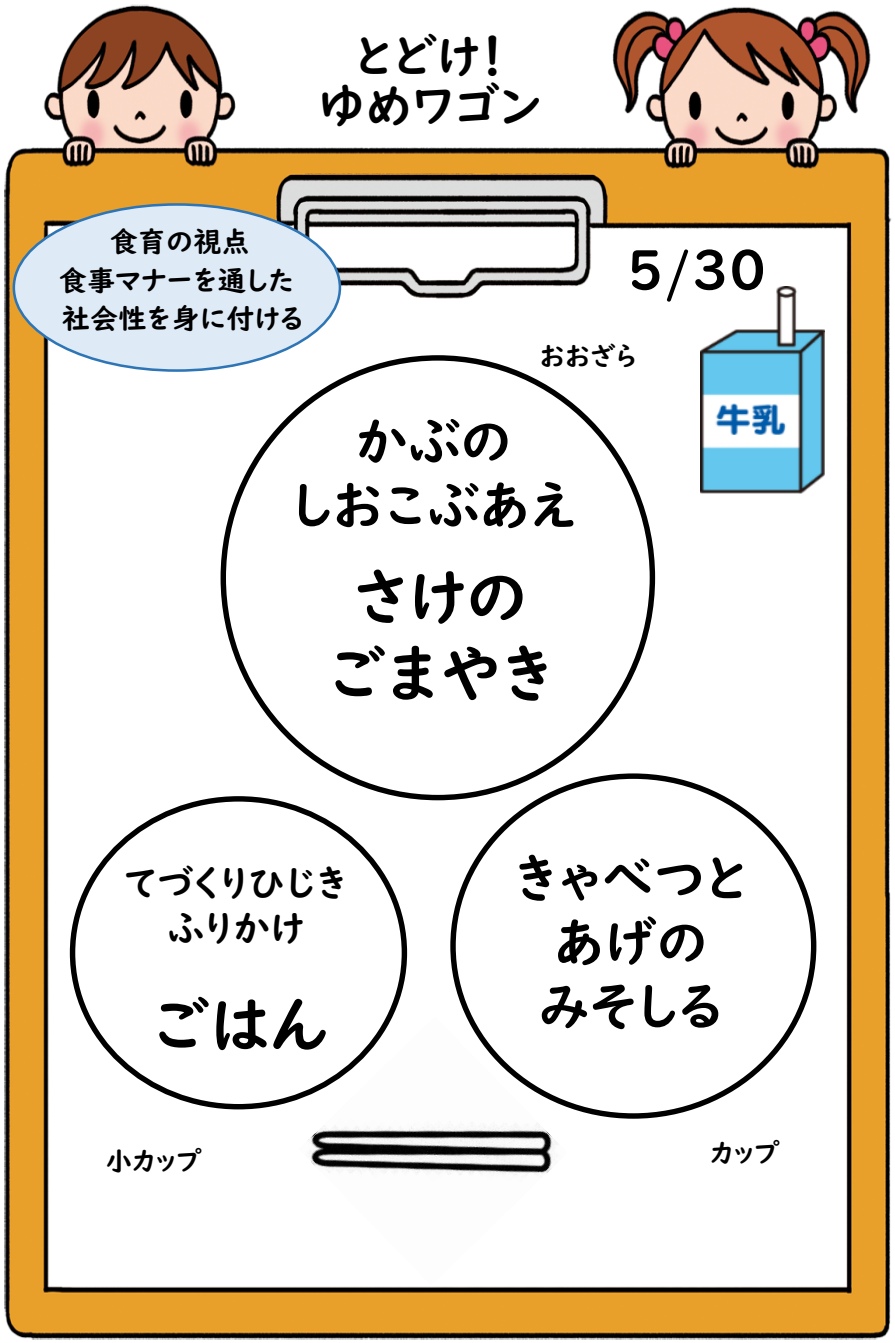
「チキンチキンごぼう」

チキンチキンごぼうは山口県(やまぐちけん)の学校給食(がっこうきゅうしょく)から生(う)まれた料理(りょうり)です。

給食(きゅうしょく)を通(つう)じて家庭(かてい)に広(ひろ)がり、

その後(ご)、街(まち)へも口(くち)コミで伝(つた)わりました。

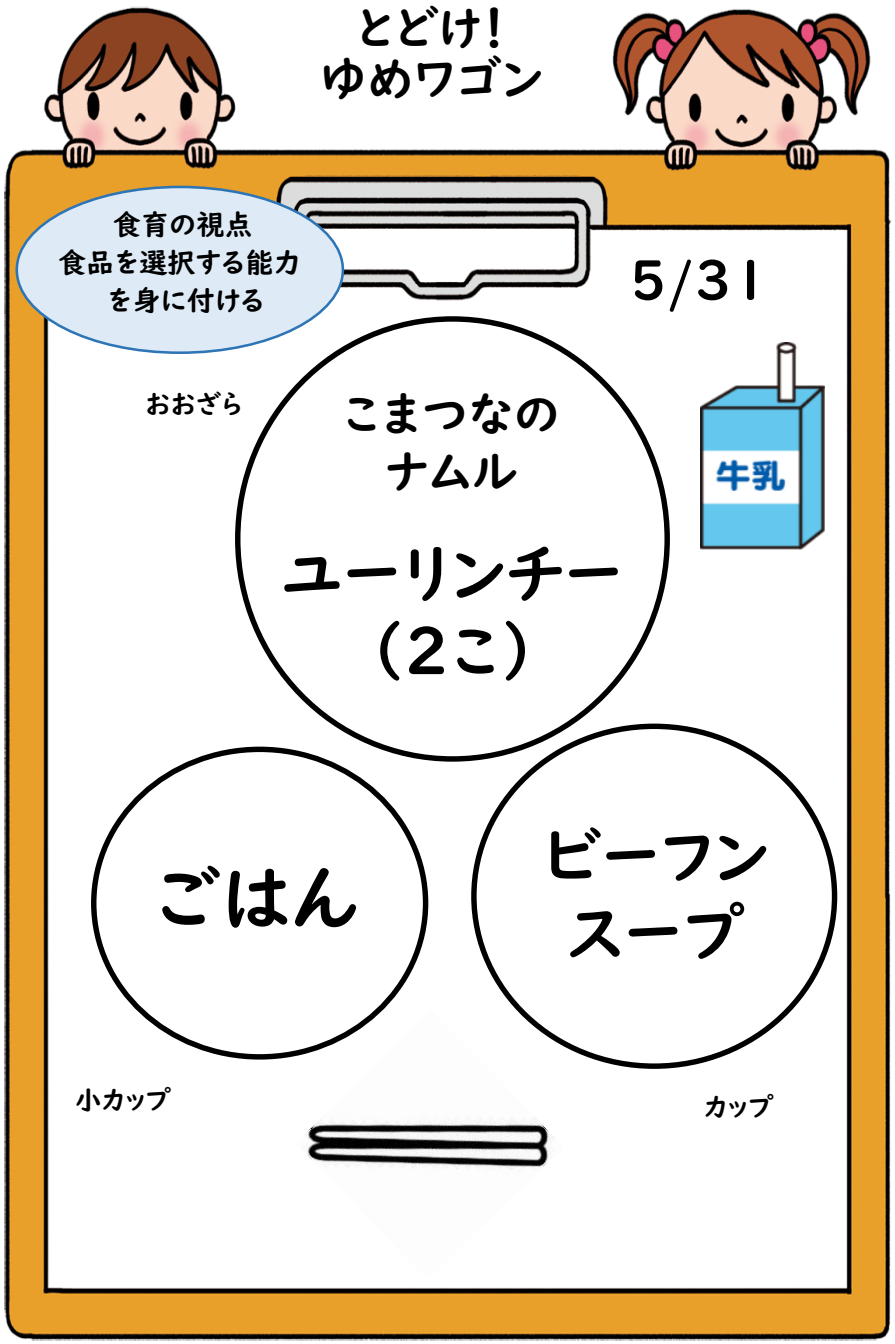
2024/05/29



箸を上手に使おう

食事マナーはみんなで楽しく、気持ちよく食事をするための「お約束」です。お箸の上手な使い方を身に付けましょう。

2024/05/30



「持久力アップ」

長時間運動をするためにはエネルギーが必要です。持久力をつけるためにはご飯などに含まれる炭水化物（糖質）を取ります。炭水化物はどんな食材に多く含まれるでしょうか。

2024/05/31