




5月給食だより



5月の予定献立表

令和2年佐賀県立唐津商業高等学校校定時制

月	火	水	木	金
<p>5月5日は端午の節句</p> <p>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、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていきました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。</p>  				
<p>い僕 つた ぱち いは 食は べの て野 ね菜</p> 				
			14 ご飯・牛乳 魚のホイル焼き 小松菜のおかか和え 厚揚げのみそ汁 デザート	15 ご飯・牛乳 さといもコロッケ 添え野菜 イタリアンサラダ パスタスープ
18 ご飯・牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き キャベツのサラダ 白玉汁	19 ご飯・牛乳 豚肉の竜田揚げ 添え野菜 大豆の磯煮 じゃがいものみそ汁	20 ご飯・牛乳 筑前煮 ほうれん草のアーモンド和え 豆腐のみそ汁 果物	21 ミルクパン・牛乳 スパニッシュオムレツ コールスローサラダ オニオンスープ ゼリー	22 ねぎチャーハン・牛乳 明太チーズポテト 海藻サラダ 春雨スープ
25 ご飯・牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜ソテー ごまネーズ和え なめこのみそ汁	26 ピースご飯・牛乳 きつねうどん 酢みそ和え デザート	27 ご飯・牛乳 ミートボールの酢豚風 たたききゅうり にら玉スープ	28 ゆかりご飯・牛乳 ししゃもフリッター キャベツの昆布和え じゃがいものそぼろ煮 ちやしと油揚げのみそ汁 果物	29 ハヤシライス・牛乳 マセドアンサラダ ゼリー *セレクト

今月の給食の目標は「規則正しい生活をしよう」です。

「夏も近づく八十八夜〜♪」新茶の季節

みなさんは「茶摘み」という歌を知っていますか？ここに出てくる“八十八夜”とは、立春(節分の頃)から数えて88日目という意味で、今年は5月1日です。昔からこの日に摘んだ新茶を飲むと長生きすると言われていました。おいしい新茶を飲みましょう！




“お茶にはカテキンがいっぱい”

緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという渋み成分が含まれています。さらに、リラックス効果のある成分や、緑茶にはビタミンCも含まれています。お茶に多く含まれているカテキンには、生活習慣病を予防する効果(抗酸化作用など)があるので、上手に摂取していきたいですね。

あなたは
毎朝
どっちかな？




朝から元気くん



・朝は早めに起きる
・朝ごはんはしっかり食べる
・トイレですっきり！

V

朝からへろおくん



・寝坊ばかり
・朝ごはんぬき
・便秘 ・夜食を食べる
・夜遅くまで起きている