



月	火	水	木	金
<p>い僕 つた ちは 旬の 食べ て野 菜</p>			<p>6 ご飯・牛乳 春巻き キャベツの昆布和え 大豆の磯煮 もやしと油揚げのみそ汁 かしわ餅</p>	<p>7 親子うどん 牛乳 ピースご飯 酢みそ和え ゼリー</p>
<p>10 ご飯・牛乳 鶏肉のマーマレード焼き もやしとこんにゃくの炒め煮 山菜のみそ汁 芋かりんとう</p>	<p>11 ご飯・牛乳 いわしの梅煮 キャベツとツナの和え物 みそけんちん汁</p>	<p>12 ご飯・牛乳 たけのこと豚肉の炒め煮 ごぼうサラダ チンゲンサイのスープ ゼリー</p>	<p>13 揚げパン・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</p>	<p>14 シーフードカレー 牛乳 アスパラのサラダ 福神漬け 果物</p>
<p>17 ご飯・牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜ソテー 野菜のごまネーズ和え 厚揚げのみそ汁</p>	<p>18 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</p>	<p>19 ご飯・牛乳 回鍋肉 ひじきの和え物 中華風コーンスープ 果物</p>	<p>20 ご飯・牛乳 魚のホイル焼き 厚揚げのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁</p>	<p>21 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 デザート</p>
<p>24 ご飯・牛乳 さといもコロケ 添え野菜 小松菜のおかか和え なめこのみそ汁</p>	<p>25 チキンライス・牛乳 ポテトサラダ レタススープ</p>	<p>26 ご飯・牛乳 ハンバーグ 添え野菜 イタリアンサラダ パスタスープ</p>	<p>27 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</p>	<p>28 ハヤシライス・牛乳 マセドアンサラダ ゼリー *セレクト</p>
<p>31 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</p>	<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かかしもちを食べます。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>			

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

ふんわり
・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！

VS

朝からへろおくん

ふんわり
・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