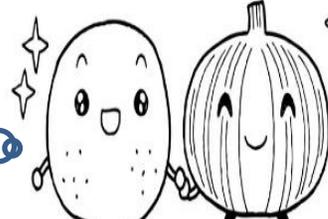




月	火	水	木	金
<b>2</b> たけのこご飯・牛乳 いわしの梅煮 キャベツとツナの和え物 みそけんちん汁 かしわ餅	太字のメニューは 新入生のみなさんの リクエストです！  い僕 つた ちは いは 食 べ の 野 ね 菜			<b>6</b> シーフードカレー 牛乳 アスパラのサラダ 福神漬け 果物
<b>9</b> 炊き込みごはん・牛乳 揚げ出し豆腐 ほうれん草ときくらげの酢の物 さといものみそ汁	<b>10</b> ご飯・牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き キャベツのサラダ 白玉汁 デザート	<b>11</b> ご飯・牛乳 鶏のから揚げ ポテトサラダ パスタスープ	<b>12</b> 親子うどん 牛乳 ピースご飯 酢みそ和え ゼリー	<b>13</b> オムライス・牛乳 イタリアンサラダ レタススープ
<b>16</b> 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	<b>17</b> 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 果物	<b>18</b> ご飯・牛乳 シュウマイ キャベツの昆布和え 大豆の磯煮 <small>もやしと油揚げのみそ汁 デザート</small>	<b>19</b> 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	<b>20</b> 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
<b>23</b> 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 豆腐のみそ汁	<b>24</b> ご飯・牛乳 回鍋肉 ひじきの和え物 中華風コーンスープ	<b>25</b> 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	<b>26</b> ご飯・牛乳 ミートボールの酢豚風 たたききゅうり なら玉スープ	<b>27</b> ハヤシライス・牛乳 マセドアンサラダ ゼリー *セレクト
<b>30</b> 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	<b>31</b> ご飯・牛乳 魚の竜田揚げ ほうれん草のアーモンド和え 厚揚げのみそ汁	<b>5月5日は端午の節句</b> *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か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。 		

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されています。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！

VS

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