



月	火	水	木	金
1 ハヤシライス・牛乳 マセドアンサラダ 野菜スープ デザート	2 たけのごはん・牛乳 さばの生姜煮 キャベツとツナの和え物 みそけんちん汁 かしわ餅	<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た* * 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。		
8 ごはん・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	9 ピースごはん・牛乳 ちくわの磯辺揚げ スパゲティサラダ 豚汁	10 ごはん・牛乳 回鍋肉 ひじきの和え物 中華風コーンスープ	11 ごはん・牛乳 春巻き キャベツの昆布和え れんこんのきんぴら もやしと油揚げのみそ汁	12 シーフードカレー 牛乳 アスパラのサラダ 卵スープ 福神漬け デザート
15 ごはん・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	16 親子うどん 牛乳 ゆかりごはん 酢みそ和え デザート	17 ごはん・牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜ソテー かぼちゃのサラダ 豆腐のみそ汁	18 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	19 ごはん・牛乳 さといもコロケ 添え野菜 小松菜のおかか和え 厚揚げのみそ汁
22 ごはん・牛乳 チャプチェ 中華サラダ かきたま汁	23 ごはん・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	24 ごはん・牛乳 鶏のから揚げ ポテトサラダ パスタスープ	25 ごはん・牛乳 魚の竜田揚げ ほうれん草のごま和え えのきたけのみそ汁 果物	26 オムライス・牛乳 野菜のごまネーズ和え レタススープ
29 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	30 ごはん・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	31 ジューシー・牛乳 豆腐チャンプルー にんじんサラダ もずく汁	僕たちは旬の野菜いっぱい食べてね・ 	

今月の給食の目標は「規則正しい生活をしよう」です。

あなたは  
**毎朝**  
どっちかな？

朝から元気くん

ふりかえり

- ・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！

V  
S

朝からへろおくん

ふりかえり

- ・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

### 「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、上手に摂取したいですね。