



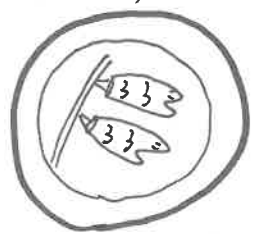
こどもの日^ひこんだて

5月5日^{がつ} こどもの日^ひは「端午^{たんご}の節句^{せっきう}」ともいわれるよ。
こどもの健^{すこ}やかな成長^{せいちよう}を願^{ねが}って、お祝^{いわ}いする伝統^{でんとう}行事^{ぎやうじ}だよ。



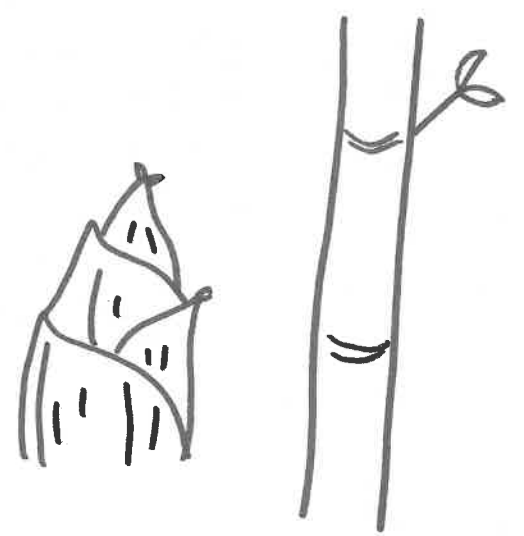
こどもの日^ひコロッケ

今日の^{きょう}コロッケはイラスト入りだよ!!
コロッケに^{つか}使われているじゃがいもにはビタミンCが^{おお}多いよ!!

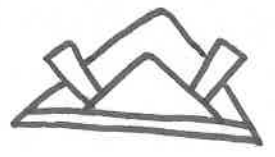


たけのこ

成長^{せいちよう}が早^{はや}く、ま^まずぐ^ずく^く
育^{そだ}つことから、こどもの成長^{せいちよう}への願^{ねが}いをこめて食^たべられるよ!!
今日は、にんじんと一緒^{いっしょ}に甘^{あま}辛^{から}く炒^{いた}めているよ!!



すましじる



こどもの日^ひには、こいのぼりや
五月人形^{ごがつにんぎやう}を食^{かざ}べてお祝^{いわ}いするよ!!
今日のすましじるにはかぶと型^{かた}の
かまぼこ^{はい}が入^いっているよ!!
さがしてみてね!!

かしわもち

あんこの入^{はい}ったもちを柏^{かしわ}の葉^はでくるんだものだよ。柏^{かしわ}の葉^はは
新^{あたら}しい芽^めが出^でるまで、古^{ふる}い葉^はが落^おちないことから
「子孫^{しそん}繁^{はん}栄^{えい}」の願^{ねが}いをこめて食^たべられるよ!!

給食^{きゆうじき}センターより

感想^{かんそう}を書^かいてね!!

こどもの日^ひこんだてについて分^わかったかな?

すっぱいけれど、とても万能!! レモンのお話

心と体の健康を守ってくれる 玉ねぎのお話

みかんなどと同じ、かんきつ類だよ!

飲料や料理、ケーキ、紅茶の

香りづけなど、いろいろな

使い方があふんだ!



すっぱい正体は

「クエン酸!!」

疲労回復を

早めくれるよ。

他にも

「ビタミンC」が
たっぷり!

今日は、
「揚げ鶏の唐漬」

に使われているよ!

すっぱいとした味を

楽しんでね!

よくかんで味わって

食べてね!
給食センターより

玉ねぎに入っている

「硫化アリル」は、

血液をサラサラに

してくれたり、

目をリラックス

させて、よく

眠れるようになる

効果があるよ。



炒めると、甘みが

増すよ。さらに、

抗酸化作用

が強くなり、

病気を予防

してくれるよ。

給食にもよく

使われているよ!

レモンと玉ねぎについて分かったかな?
感想を書いてね!



食育の日 献立について

5月

高知県



めざせ全国制覇!! 47都道府県味の旅

高知県は四国の南側に位置し、東西に細長い
 おうぎのような形をしているよ。県面積の84%を
 森林が占め、北側は四国山地、南側は太平洋に面し、
 青い海と山の緑と豊かな自然に恵まれているよ。

土佐煮

かつおぶしのうまみとしょうゆ味をきかせた煮物のことを
 いうよ。高知県では、古くからかつお漁がさかんに
 行われていて、消費量は日本一なんだ!
 高知県は昔「土佐国」とよばれていたことにちなんで
 「土佐煮」という名前がついたといわれているよ。



いもけんぴ

いもけんぴは、さつまいもを細く切って
 油で揚げ、砂糖をからめた高知県の名物だよ。
 よくかんで食べてね。



ゆず

高知県の馬路村は、ゆずの生産がさかんであることから
 「ゆずの村」として全国的にも有名なんだ!

さわやかな香りと強い酸味、甘みが特徴だよ。

ビタミンCやフエン酸が豊富に含まれている。

疲労回復効果など、からだの調子を整えはたらきがあるよ!

今日はゆずの果汁を使った「ゆず香和ん」だよ!



給食センターより

食育の日 献立について 分かったかな? 感想を書いてね!!

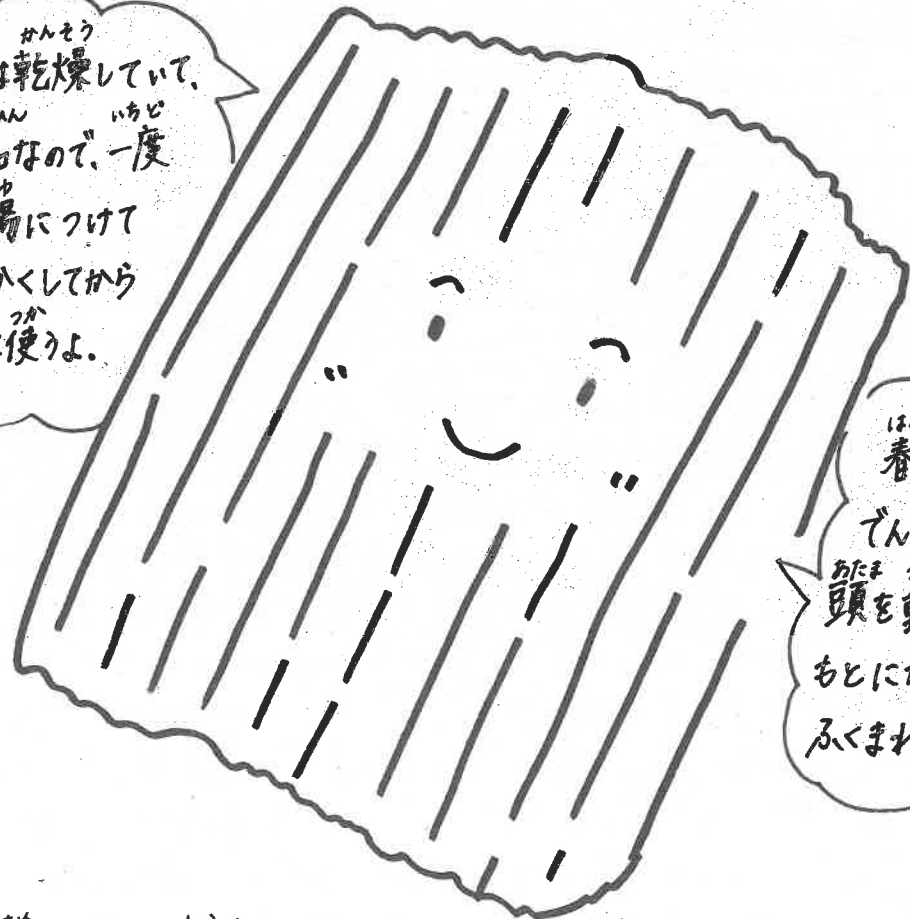
令和6年5月()日()()小学校()年()組

ツルっとおいしい!

はるさめ について

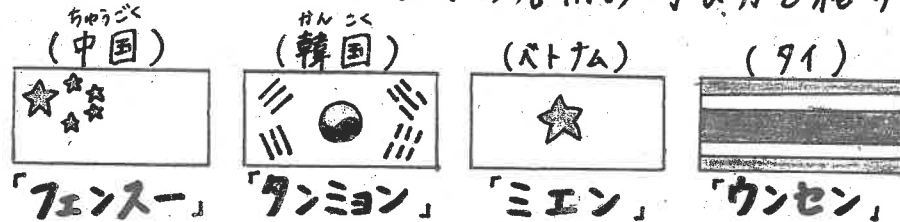
はるさめ 春雨は、緑豆、じゃがいも、さつまいもなどからとれたでんぷんをめん状にした食べ物で、なべ料理やサラダなどに使われるよ!

はるさめ 春雨は乾燥していて、硬い食品なので、一度水やお湯につけてやわらかくしてから料理に使うよ。



はるさめ 春雨の原料となるでんぷんには、体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物がふくまれているよ。

はるさめ 春雨を使った料理は、主にアジアの国で食べられているよ。そこで今回は、色々な国での春雨の呼び方を紹介するね!



給食センターより*



給食のおいしいお話



ちょういん 調理員さんに聞きました!!

はるさめ 春雨の中華サラダのお話



おろし 大きな釜でたくさんの春雨をゆでてやわらかくするよ。

きゅうり、にんじん、とうもろこしなどいろいろな野菜をいれてカラフルにしあげるよ。



はるさめ 春雨と春雨の中華サラダについて分かったかな?

かんきょう 感想を書いてね!!

R6 5月 日() () 小学校 () 年() 組