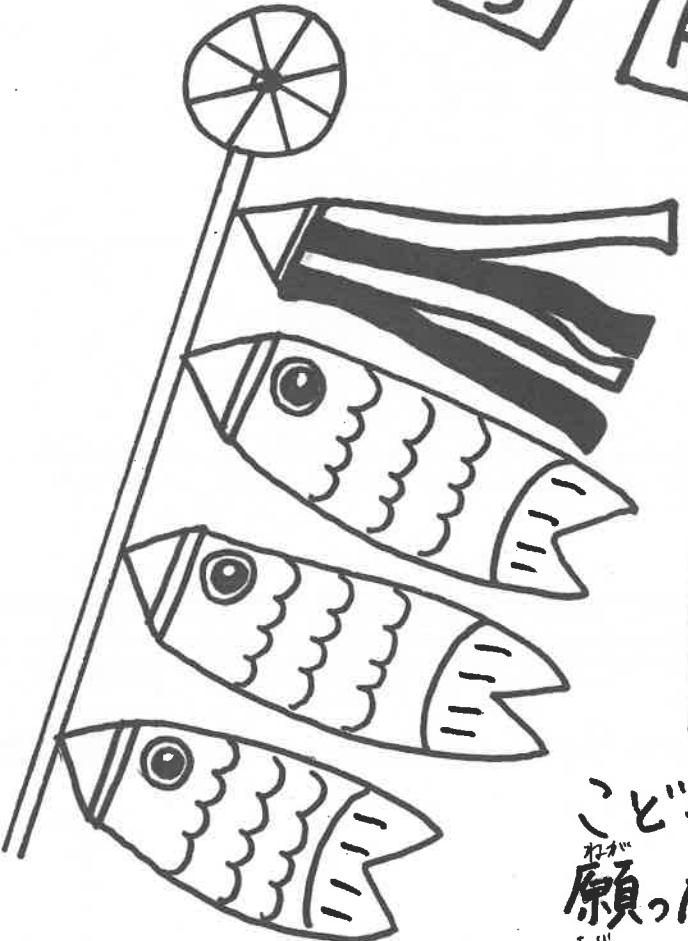


ひ こともの日こんだ?

5月5日は端午の節句

何という花でしようか?
調べてみてね。



今日のこんだ?

- ★ごしん ★牛乳
- ★子どもの日コロッケ
- ★たけのこの金平
- ★すまレシチ
- ★かしわもち

子どもの健やかな成長を
願ったお祝い献立だよ!!
味わって食べてね。

給食センターより

子どもの日献立について分かったかい? 感想を書いてね。

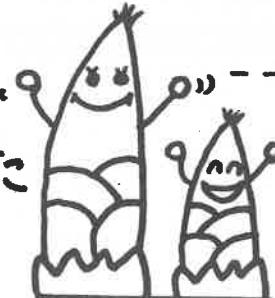
こどもの日コロッケ



今日のコロッケには、子どもの日にちなんだイラストが入っているよ。5種類のイラストがあるから樂しみにしていてね。コロッケに使っているじゃがいもには、体の調子をととのえるビタミンCがたくさん含まれているよ。

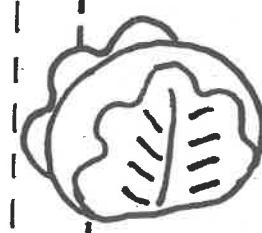
(たけのこ)

ごはんといっしょに
食べてね~



たけのこには、竹の若い芽を塙り走りこいたものだよ。竹がまっすぐに育つことから、「すくすく元気に育って欲しい」という願いがこめられていろよ。今日は甘辛い味つけの金平だよ。

(かしわもち)



あんこの入ったもちを柏の葉でくろんだものだよ。柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁榮」の願いがこめられていろよ。

コリコリとした食感が たのしい「茎わかめ」のお話

葉体

みそ汁や酢の物などに入っていて「わかめ」としてよく食べられているよ！

胞子葉

「めかぶ」と呼ばれていて、ヌルヌルとした食感が特徴だよ！



わかめと茎わかめを比較すると、茎わかめの方がカルシウムや食物繊維は約2倍、マグネシウムは約4倍も多く含まれているよ！

ぼくは、場所によって呼び方が違うんだ！

中芯

今日の給食のチンジャオロースに入っている「茎わかめ」のことだよ！熱に強いので、炒めたり、天ぷらにしたりしてもおいしく食べられるよ！

給食センターより☆

残さず、しゃかり
食べてね！

韓国から伝わる「トック」のお話

「トック」は餅、「ク」は汁の意味だよ！

円柱形の餅を斜めに薄く切った形が
特徴だよ！

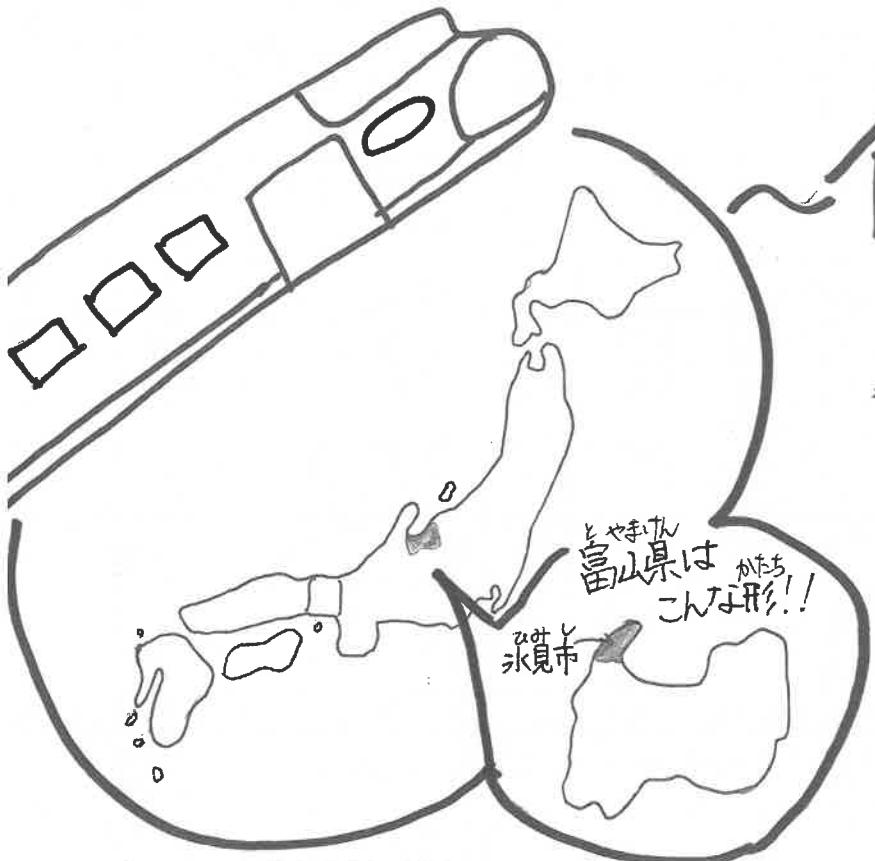


粘りや伸びがなく、煮くずれしにくいので鍋料理やスープに入れて食べる方がおすすめだよ！

エネルギーのもととなる炭水化物がたくさん入っているよ！

韓国では、お正月に食べる風習があり、韓国版のお雑煮といえるメニュー！白色は「始まり」を意味するものとして食べられるようになったよ！

キリトリセン
茎わかめとトックについて分かったかな？感想をかけてね！

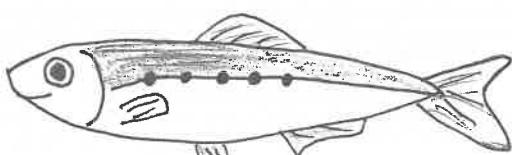


～食育の日 献立について～

めざせ! 全国制覇!! 47都道府県 味の旅

富山県は、日本海に面し、北アルペンから富山湾までの雄大な地形と豊かな自然に恵まれているよ。富山湾や沿岸の漁港では、季節ごとに新鮮な海産物が味わえるのが魅力だよ。

いわしの梅煮



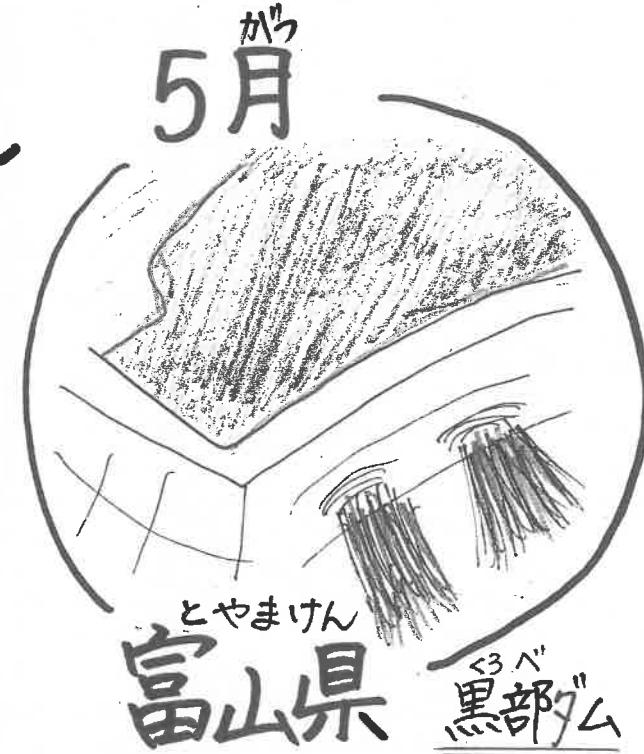
水産物の宝庫である氷見市では、さばやいわし魚が盛んだよ。いわしは氷見漁港での漁獲量の中で第一位なんだ。また、氷見市では富山県で発見された氷見稻積梅があるよ。

梅干しは、いわしの臭みを消すだけでなく、ふくら柔らかく煮上げてくれるよ。体をつくるたんぱく質や脳を活性化する

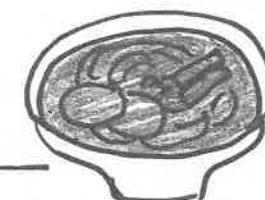
DHAが含まれるいわしとの相性がバツリだよ!!

よく味わって食べてね!!

給食センターより



ブラックラーメン



富山市で誕生したご当地ラーメンだよ。汗をかく仕事をする人の塩分補給としてしょうゆをたくさん使ったので、スープが黒くなったよ。給食では、塩分が多くなりすぎないようにアレンジしているよ!

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7年5月()日() ()小学校()年()組

♪さわやかな食欲をそそる香り♪ ゆかりのお話

「ゆかり」は、赤しそを塙でもみ、水分とアツを抜いてから梅酢を加えて熟成、乾燥させて作られるものだよ。

しそには大きく分けると、「青じそ」と「赤しそ」の2種類があるよ！

赤しそには、カゼを防ぐビタミンCや、目の健康を保つビタミンAのほか、「ロスマリン酸」というポリフェノールが含まれるよ。アレルギー症状を軽くする効果が期待されているよ♪

原料の赤しそは、初夏が旬だよ♪

今日は
米粉のゆかり揚げ
だよ♡ごはんと一緒に
おいしく食べてね!!!

調理員さんにお聞きました！

竹輪の米粉ゆかり揚げのお話



米粉・ゆかり・水で
作った衣を竹輪につけ、
1本ずつ揚げています!!

揚げものをつくるフライヤーは
とても長いよ!!

ひとつ2回固づつ、まちがえなりように
2回数えていきよ！

給食センターより

ゆかりと竹輪の米粉ゆかり揚げについて、分かったかな？

感想を書いてね！！