

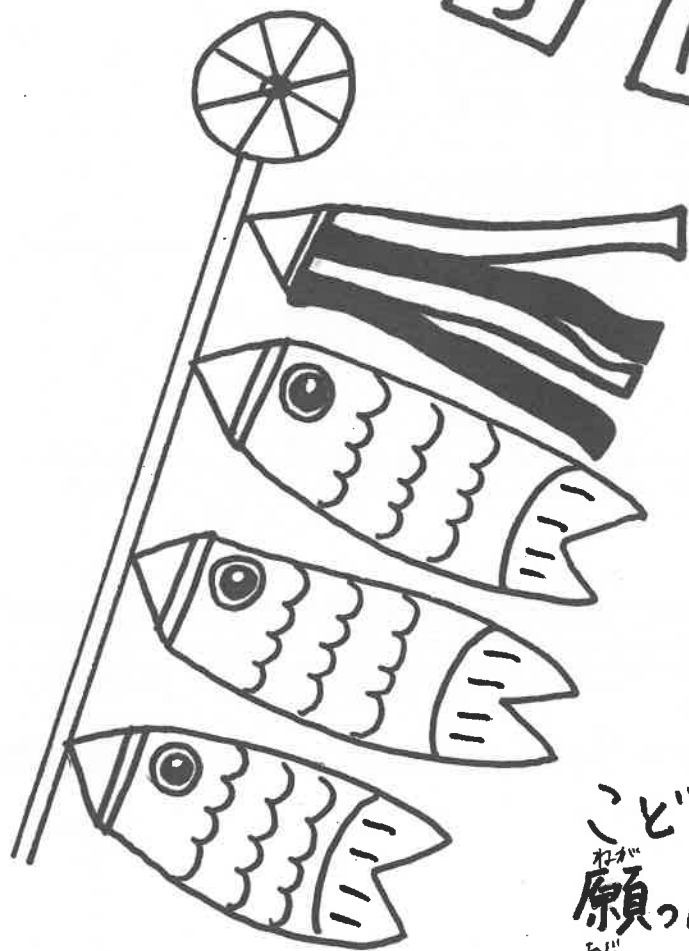
ひ こどもの日ごんだ？

何という花でしょうか？
調べてみてね。



ヒシ
おふうに入れるよ！！

5月5日は端午の節句



今日のこんだて

- ★ごはん ★牛乳
- ★こどもの日コロッケ
- ★たけのこの金平
- ★すまし汁
- ★かしわもち

こ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

こども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()月()日()小学校()年()組

こどもの日コロッケ



今日のコロッケには、こ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楽しみに
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が多く含まれているよ。

たけのこ

ごはんといっしょに
食べてね～

たけのこには、竹の若い芽を堀り走こした
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谷欠しい」という願いが
こめられているよ。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、「子孫繁栄」の
願いがこめられているよ。

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!

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、しっかり
食べてね!

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!

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!

ねばりの伸びが少なく、
煮くずれにくいので
鍋料理やスープに入れて
食べるのがおすすめだよ!

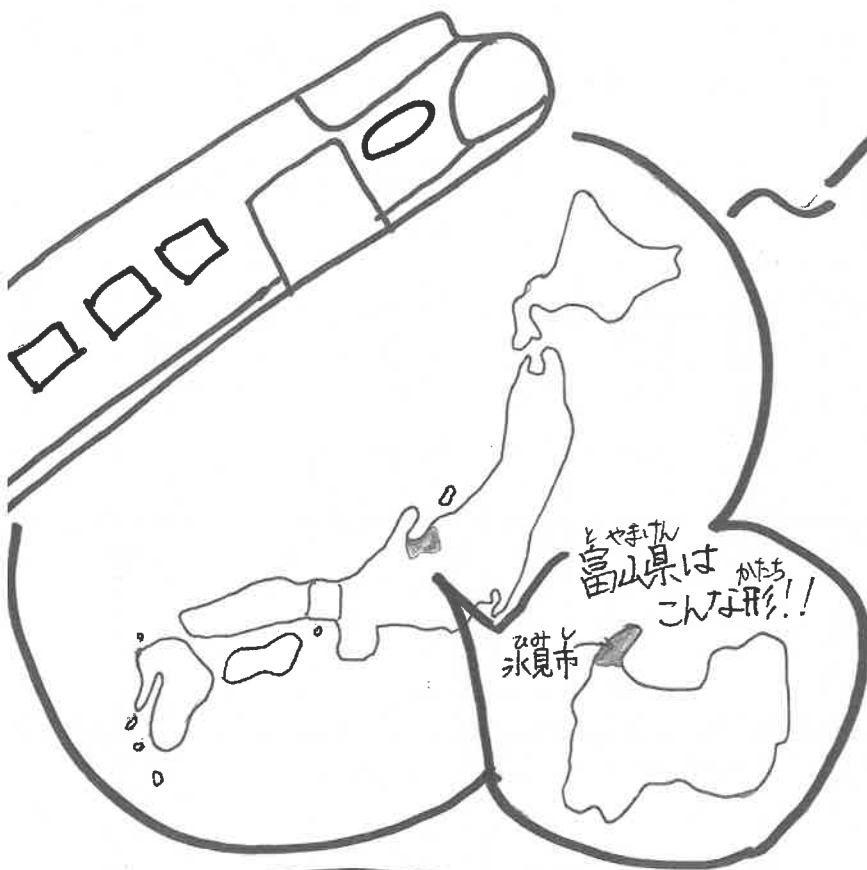
円柱形の餅を
斜めに薄く切った形が
特徴だよ!

エネルギーの
もとになる
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? 感想を書いてね!

令和7年 月 日()() 小学校 年 組



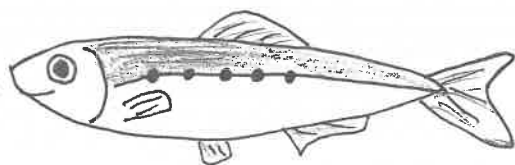
～食育の日 献立について～

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、北アルプス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

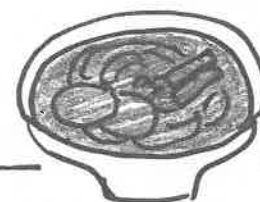


水産物の宝庫である氷見市では、さばやいわし魚が盛んだよ。いわしは氷見漁港の漁獲量の中で第一位なんだ。
また、氷見市では富山県で発見された氷見柏積梅があるよ。
梅干しは、いわしの臭みを消すだけでなく、ふくら柔らかく煮上げてくれるよ。体をつくるたんぱく質や脳を活性化させるDHAが含まれるいわしとの相性がバッチリだよ!!

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

