



月		火		水		木		金			
1	たけのこ こがついつか 5月5日はこどもの日です。今日は すこ はや いわ きょう 少し早めのお祝いとして、たけのこ ごはんやこどもの日ゼリーをつけま した。みなさんも、たけのこのよう にグングン成長してくださいね。	2	ささみカツ きょう 今日のささみカツは、パン粉の代わ りに、フレーク状のポテトと米粉を 衣にして揚げました。サクサク食感 と、しっかり味で、ソースなしでも おいしくいただけます。	3	けんぽうきねんび 憲法記念日 Q食クイズ こたえ 【12日】ア・イ・ウ 全部 …………… よくかんで食べることは食べ物の栄養を吸収しやすくなり、歯の病気を防いだりと、からだによいことがたくさんあります。 【17日】ア 食べられたくないから … きゅうりは種ができるまで食べられないようにトゲトゲで身を守っていると考えられています。	4	みどりの日 Q食クイズ ① よくかんで食べると、どんないい ことがあるでしょう？ ア) 味がよくわかる イ) 太りにくくなる ウ) むし歯が予防できる (こたえは紙面右上)	5	こどもの日 Q食クイズ ② きゅうりには、なぜトゲトゲがあるの でしょう？ ア) 食べられたくないから イ) 雨の水がたまりやすいから ウ) 虫が登りやすいから (こたえは紙面右下)		
8	ツナとひじきのサラダ えだまめ ひじき キャベツを加熱し、 ツナ、コーンと合わせてドレッシン グで和えた栄養満点サラダです。 今回はさっぱり系のごまじょうゆ味 のドレッシングにしました。	9	にんじん にんじんには、からだの成長を助け たり、目のはたらきを助けてくれ たりするカロテンが多くふくまれてい ます。彩りや栄養面でも、毎日の給 食には欠かせない野菜です。	10	あおさ汁 あおさは、ヒトエグサという海藻で す。沖縄ではアーサーとよばれ、天 ぶらや汁物など、様々な料理に使用 されて日常的に親しまれています。 食物せんいが多く含まれています。	11	春キャベツ キャベツは産地を変えて一年中作ら れていますが、3～5月ごろに出回 る春キャベツは、葉の巻きがゆるく、 やわらかいのが特長です。今日は、 カルボナーラに入れてみました。	12	Q食クイズ ③ みなさんとパインのシロップづけ、い ちごやりんご、もち、豆乳などの色 とりどりのゼリーをあわせた手作 りのデザートです。	13	いわしの梅煮 日本では一番よく食べられているマイ ワシは初夏から秋口にかけて旬を迎 えます。また、梅干しも、そのころ に収穫した梅を塩でつけて作ります。 今日はいわしの梅煮にしました。
15	お米の粒 しょうがっこうでいぐくねん 小学校低学年のごはんの量は約130g、 中学校は約240gです。米粒の数で表 すと、小学校低学年で約2400粒、中 学生では5300粒くらいになります。 ひとつぶひとつぶ えいよう 一粒一粒に栄養がつまっています。	16	日本味めぐり～山梨県～① ほうとうは、小麦粉を練り、平らに 切った麺を、野菜や肉などの具材と 一緒に、みそ仕立ての汁で煮込んだ ものです。「うまいもんだよ、かぼ ちゃのほうとう」と (紙面右下②へつづく)	17	Q食クイズ ④ ハガツオはカツオに似た大型の魚で す。鋭い歯がたくさん生えているの で、この名前がつきました。カツオ とサワラの中間のような味がします。 今日は照り焼きにしました。	18	カラフルポンチ ピザポテトはるまき はるまき ちゅうかりょうり 春巻きは中華料理ですが、今日はピ ザソース味のマッシュポテトが入 った変わり種の春巻きです。以前、給 食で人気だったのですが、今回、久 しぶりの登場となります。	19	食べたものの ゆくえ みなさんが食べたものは、口や胃で 細かくされ、その栄養は腸から取り こまれます。そして、体を動かすエ ネルギーや、筋肉、骨などの材料に なったり、様々なはたらきをします。		
22	はしを正しく持ちましょう はしは、正しく使えば食べ物をさは むだけではなく、切ったり、ほぐし たり、さまざまなことができます。 また、微妙な指の使い方や力加減を 覚えることで手先が器用になります	23	ポテトのチーズ煮 たんざくぎ 短冊切りのベーコン、スライスたま ねぎをバターで炒め、ゆでた角切 りのじゃがいも、角切りチーズを混 ぜて、サッと炒め、塩こしょうをして 味を調えたら、できあがりです。	24	ハガツオ ハッシュとは肉などをきざむという 意味です。洋食屋さんのハッシュド ビーフが有名ですが、今日は豚肉や 野菜をドミグラスソースで煮込んだ ハッシュドポークにしました。	25	ピザポテトはるまき はるまき ちゅうかりょうり 春巻きは中華料理ですが、今日はピ ザソース味のマッシュポテトが入 った変わり種の春巻きです。以前、給 食で人気だったのですが、今回、久 しぶりの登場となります。	26	食べたものの ゆくえ みなさんが食べたものは、口や胃で 細かくされ、その栄養は腸から取り こまれます。そして、体を動かすエ ネルギーや、筋肉、骨などの材料に なったり、様々なはたらきをします。		
29	食べ物の『旬』 「旬」とは、食べ物がよく育ち、た くさんとれる時期のことです。旬の 食べ物はおいしく、栄養が豊富で、 それをいただくことで季節の移り変 わりなども感じることができます。	30	えだまめ えだまめは、大豆を未熟なうちに収 穫した野菜です。大豆と同様にたん ぱく質やカルシウムなどが豊富で、 大豆にはほとんどないビタミンCや カロテンもふくまれています。	31	ハッシュドポーク ハッシュとは肉などをきざむという 意味です。洋食屋さんのハッシュド ビーフが有名ですが、今日は豚肉や 野菜をドミグラスソースで煮込んだ ハッシュドポークにしました。	(16日のつづき) 日本味めぐり～山梨県～② 言われるほど、誰もが知る山梨県の代表的な郷土料理です。とうもろこしの 中でも甘みが強いスイートコーン。山梨県ではスイートコーンが、たくさん とれます。今日はコーンの入ったおひたしです。山梨県といえば、ぶどうが 有名です。生産量は全国第1位。山に囲まれ、昼と夜の温度差が大きいので、 おいしいぶどうができるそうです。今日のデザートは、ぶどうゼリーです。					