



5月 ＊給食だより＊

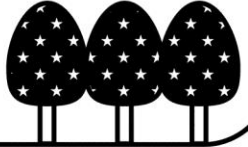
鏡西部小学校



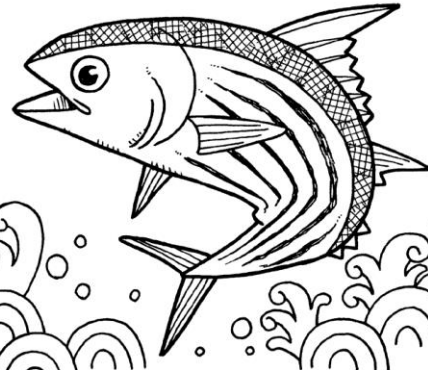
5月の給食目標

上手に食事の準備をしよう

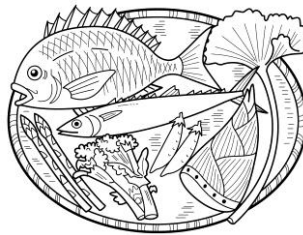
- ◎食器の並べ方を覚えよう
- ◎こぼさないように盛りつけよう
- ◎落ち着いて運ぼう



かつお



「初がかつお」は5月の季語ですが、最近ではもっと早く出まわっています。かつおは、良質のたんぱく質をふくみ、ビタミンや鉄なども豊富な栄養価の高い魚です。生の刺身や、いぶしたたたき料理が有名です。





早起き



早寝

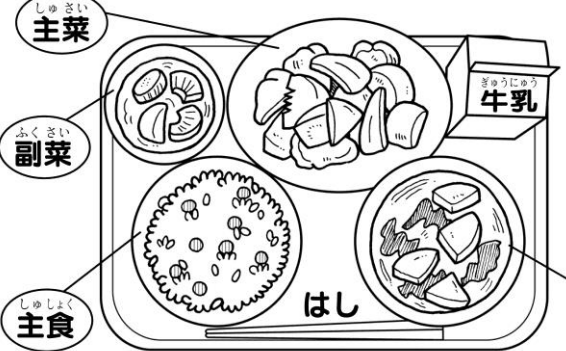


朝ごはん

元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります！

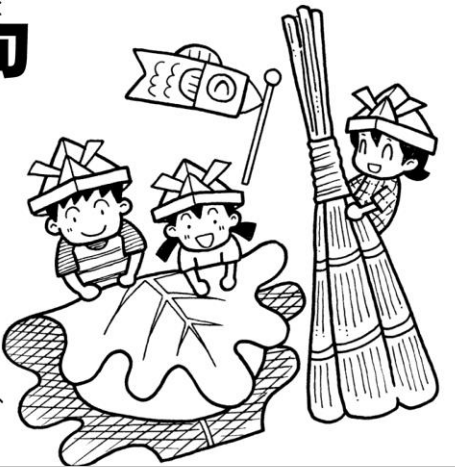
配ぜん 正しい置き方をしていますか？



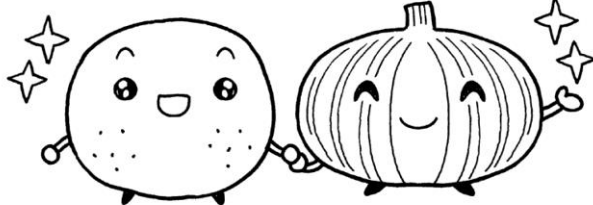
これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月のはじめの午の日」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。



ぼくたち新入生



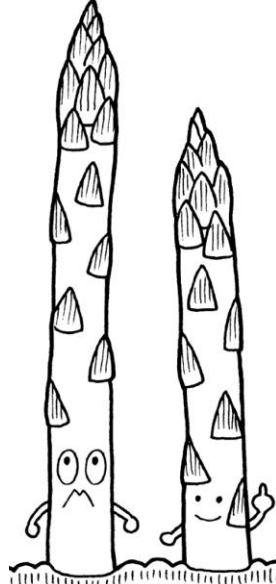
新じゃがいも 新たまねぎ

たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。

クイズ

Q. アスパラガスの名前の由来はなーんだ？

- ①明日にはすばらしく伸びるから
- ②たくさん食べるとおならが出るから
- ③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から



「アスパラガス」の由来は、ギリシャ語で「新芽」を意味する「アス」(as)と「新」を意味する「パラ」(para)から来ているとされています。

③：アス パラ