

5 月 給食豆知識

中学校

		1 日 八十八夜 立春から数え88日目が八十八夜です。種まきや田植え、お茶摘みなどの季節で、農家では大切な日です。	2 日 端午の節句 5月5日の子どもの日は端午の節句です。災難や邪気を払う意味を込め、柏餅を食べるそうです。	3 日 憲法記念日 
6 日 振替休日 	7 日 かみかみ献立 よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。安全においしく食べるためにもよくかんで食べましょう。	8 日 カレーうどん 明治時代に日本で生まれた料理です。カレーのスパイスは体を温めたり、疲れをとってくれる働きもあります。	9 日 スポ食献立① けが予防の1つは骨を丈夫にすることです。納豆に含まれるビタミン K は、カルシウムを骨につけたり骨をこわれるのを防ぐ働きもあります。	10 日 スポ食献立② 試合前は、糖質やビタミン B1 を強化することです。ごはんや芋の糖質、豚肉や大豆や緑黄色野菜のビタミン B1 をとるようにしましょう。
13 日 陸上大会1日目 	14 日 陸上大会2日目 	15 日 陸上大会3日目 	16 日 陸上大会予備日 	17 日 とうふ 豆腐売り場に行くと、きぬ豆腐と木綿豆腐があります。給食ではカルシウムが多い木綿豆腐を使っています。
20 日 たまご たまごの栄養は、良質なたんぱく質の他、ビタミン C 以外のビタミンやミネラルを全て含む食材です。	21 日 春雨 見た目が春に降る細い雨に似ていることから「はるさめ」と名づけられました。豆や芋のでんぷんから作られます。	22 日 ブロッコリー 農林水産省では特に消費量の多い野菜を指定野菜と定めていて、2026年度から追加されることになりました。	23 日 東京都 東京都にゆかりのあるちゃんこ鍋や佃煮が登場です。ブルーベリーの生産量は東京が日本一です。	24 日 レモン ビタミン C が多いレモンですが、クエン酸も多く含まれます。疲れをとるのに効果があります。
27 日 きぬさや 旬は4月～6月で、緑黄色野菜の仲間です。ビタミン C、カロテン、カリウム、食物繊維などの栄養が豊富に含まれます。	28 日 さけ さけは白身魚です。身の色が赤く見えるのは、食べているカニやエビにアスタキサンチンの色素が含まれているからです。	29 日 凍み豆腐 とうふを凍らせ乾燥させて作られています。鉄分やカルシウムが豊富で、成長期の皆さんに必要な栄養です。	30 日 まいたけ ビタミン D が多く、カルシウムを吸収するのを助けてくれます。成長期や骨粗しょう症予防に重要な栄養です。	31 日 あさり 春が旬です。うまみ成分のコハク酸が含まれていて、みそ汁やクラムチャウダー、パスタなどの料理に使われます。