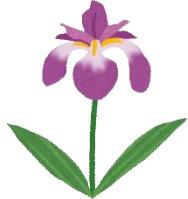


5月 給食豆知識

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、かしわもちを食べるそうです。
5日 	6日 	7日 かみかみ献立 まつろくろすけだんごは白玉だんごに黒ごま、きな粉をまぶしたものです。飲みこまずによくかんで食べましょう。	8日 わかめ 旬の時期は春です。乾燥品や塩蔵品があり、給食でも1年中使用して食べることができます。	9日 かつお 血液をサラサラにするEPAや脳の働きを良くするDHA、貧血を予防するビタミンB12や鉄分も多い食材です。
12日 スポ食献立① 試合前は糖質やビタミンB1をとることが大事です。ごはんの糖質、豚肉や大豆や緑黄色野菜のビタミンB1がとれるメニューにしました。	13日 	14日 	15日 	16日 
19日 食育の日 毎月19日は食育の日です。主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると栄養のバランスが整いやすくなります。	20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、成長期のみなさんには必要な栄養の1つです。	21日 こまつな ほうれんそうの約3.5倍のカルシウムが含まれています。成長期のみなさんに必要な栄養です。よくかんで食べましょう。	22日 スポ食献立② けが予防の1つは骨を丈夫にすることです。切干大根はカルシウムが豊富です。さばのビタミンDでカルシウムの吸収がアップします。	23日 トマト トマトはビタミンCが含まれています。鉄分は、ビタミンCやたんぱく質と一緒にとると吸収が良くなります。
26日 もやし もやしは豆から発芽した食材です。豆の栄養(たんぱく質)と野菜の栄養(食物繊維)が両方含まれています。	27日 京都府 京都のお惣菜を意味する、おばんざいの代表的な煮物が「炊いたん」です。だしで炊いたことから名づけられました。	28日 スラッピージョー アメリカ発祥のサンドイッチで、ミートソースをバンズにはさんだ料理です。具がこぼれ落ちるので「だらしない」という意味がつけられました。	29日 ○○納豆 給食の納豆は、食感や食べごたえを出すために、漬物などを刻んで一緒に食べるように工夫をしています。	30日 たまご たまごには人の体では作れない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。良質なたんぱく質が豊富です。