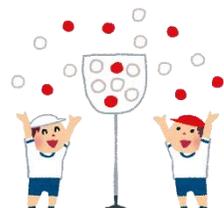


# 5月 給食豆知識

<p>1日 端午の節句  <small>たんご せつく</small>                      5月5日のこ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。</p>	<p>2日 八十八夜  <small>はちじゅうはちや</small>                      今日八十八夜です。種まきや田植え、お茶摘みなどの時期で、農家では大切な日です。</p>	<p>3日 憲法記念日  </p>	<p>4日 みどりの日  </p>	<p>5日 こどもの日  </p>
<p>8日 かつお  <small>かつえき</small>                      血液をサラサラにするEPAや脳の成長に役立つDHA、貧血を予防するビタミンB12や鉄分も多い食材です。</p>	<p>9日 豆腐  <small>とうふ</small>                      きぬ豆腐ともめん豆腐があります。給食では、カルシウムが多く含まれているもめん豆腐を使っています。</p>	<p>10日 野菜たっぷり  <small>やさい</small>                      給食のラーメンは野菜がたくさん入っています。野菜のカリウムは、とりすぎた塩分を体から出す働きがあります。</p>	<p>11日 春キャベツ  <small>はる</small>                      小さくて葉が柔らかいのが特徴です。栄養面では、冬キャベツよりビタミンCやカロテンが多く含まれます。</p>	<p>12日 給食のゼリー  <small>きゅうしょく</small>                      いつもの給食だけでは足りない栄養が入っています。今日はカルシウム、ビタミンC、ビタミンDが強化されています。</p>
<p>15日 お弁当の日  </p>	<p>16日 ジュリエンヌ  <small>じゆりえんぬ</small>                      ジュリエンヌとは、フランス語でマッチ棒より細いという意味で日本語ではせん切りと同じです。</p>	<p>16日 スポ食  <small>しよく</small>                      試合前には、ごはんや芋などの糖質、豚肉や大豆、緑黄色野菜のビタミンB1を強化することが大切です。</p>	<p>18日 アスパラ  <small>ふくしまけん</small>                      福島県でとれるアスパラの90%が会津産といわれています。緑、白、紫、ピンク色の品種があります。</p>	<p>19日 広島サミット  <small>ひろしま</small>                      広島県では、白身魚のすり身とたまねぎを合わせフライにした「がんす」や「大平(おおひら)」という汁物が有名です。</p>
<p>22日 野菜の切り方  <small>やさい き かた</small>                      今日のすまし汁はせん切りです。料理を切り方に注目して食べることもおもしろいと思います。</p>	<p>23日 キムチ  <small>かんこくご やさい しおづけ</small>                      韓国語で「野菜の塩漬」を意味する「沈菜(チムチエ)」が、「キムチ」に変化したとも言われています。</p>	<p>24日 混ぜて食べよう  <small>ま た</small>                      今日のナポリタンは、ミートソースのように具沢山のナポリタンソースとスパゲティを混ぜてみましょう。</p>	<p>25日 きのこと  <small>きのこ</small>                      きのことにはおなかの調子を整える食物繊維があり、ビタミンやミネラルも豊富に含まれる食材です。</p>	<p>26日 ししゃも  <small>ほね まるごと た</small>                      骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムがしっかりとれます。骨や歯を強くするので、よくかんで食べましょう。</p>
<p>22日 繰替休日  </p>	<p>30日 レモン  <small>おお</small>                      ビタミンCが多いレモンですが、疲れをとるのに必要なくエン酸も多く含まれています。</p>	<p>31日 カレー粉  <small>こ</small>                      たくさんの香辛料が使われています。食欲増進や整腸作用などがあり、健康に良いといわれています。</p>		

