







5月 給食豆知識

金山小

		<p>1日 八十八夜 <small>りっしゅん め はちじゅうはちや</small> 立春から88日目<small>め</small>が八十八夜 です。<small>たね たう</small>種まきや田植え、お <small>ちやつ きせつ のうか</small>茶摘みなどの季節で、農家で <small>たいせつ ひ</small>は大切な日です。</p>	<p>2日 端午の節句 5月5日の子ども<small>ひ たんご</small>の日は端午 <small>せつく さいなん じやき</small>の節句です。災難や邪気を <small>はらい み かしわもち た</small>払う意味を込め、柏餅を食べ ます。</p>	<p>3日 憲法記念日</p> <p style="text-align: center;"></p>
<p>6日 振替休日</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>7日 かみかみ献立 <small>の こ</small> よくかまずに飲み込んでしま <small>ちっそく きけんせい</small>と窒息する危険性がありま <small>あんぜん た</small>す。安全においしく食べるた めにもよくかみましょう。</p>	<p>8日 カレーうどん <small>めいじじだい にほん う</small> 明治時代に日本で生まれ <small>りょうり</small>料理です。カレーのスパイス <small>からだ あたた つか</small>は体を温めたり、疲れをとつ <small>はたら</small>てくれる働きもあります。</p>	<p>9日 スポ食献立① <small>よぼう ほね じょうぶ</small> けが予防の1つは骨を丈夫に <small>なつとう ふく</small>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 <small>ほね はたら</small>骨につける働きもあります。</p>	<p>10日 スポ食献立② <small>しあいまえ いも</small> 試合前は、ごはんや芋の <small>とうしつ ぶたにく だいず りよくおうしよく</small>糖質、豚肉や大豆や緑黄色 <small>やさい</small>野菜のビタミン B1 をとるよう にしましょう。</p>
<p>13日 リモネン オレンジなどのかんきつ類<small>るい</small> <small>かわ ふく かお せいぶん</small>皮に含まれる香り成分は、リ モネンといわれています。</p>	<p>14日 魚 <small>しつ からだ</small> たんぱく質、カルシウム、体に <small>よ はたら あぶら ふく</small>良い働きをする油などが含 まれています。</p>	<p>15日 たんぱく質 <small>きんにく けつえき ないぞう からだ</small> 筋肉や血液や内臓などの体 <small>つく せいちようき</small>を作るもになります。成長期 <small>たいせつ えいよう</small>に大切な栄養のひとつです。</p>	<p>16日 やさいの切り方 <small>きょう する ぎ</small> 今日の汁のやさいは、せん切 <small>りょうり きまざま</small>りです。料理によって様々な <small>き かた</small>切り方があります。</p>	<p>17日 もめんとうふ とうふは様々な種類<small>しゅるい</small>があり、 <small>きゅうしよく おお</small>給食ではカルシウムが多いも めんとうふ<small>つか</small>を使っています。</p>
<p>20日 繰替休日</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>21日 春雨 <small>はる ふ ほそ あめ に</small> 春に降る細い雨に似ているこ <small>な</small>とから「はるさめ」と名づけられ <small>まめ いも</small>ました。豆や芋のでんぷんか <small>つく</small>ら作られます。</p>	<p>22日 ブロッコリー <small>のうりんすいさんしょう とく しょうひりょう</small> 農林水産省では特に消費量 <small>おお やさい していやさい さだ</small>の多い野菜を指定野菜と定 <small>ねんど</small>めていて、2026年度から <small>つか</small>追加されることになりました。</p>	<p>23日 東京都 <small>とうきょうと</small> 東京都にゆかりのあるちゃん <small>なべ つくだに とうじょう</small>こ鍋や佃煮が登場です。ブ <small>せいさんりょう とうきょう</small>ルーベリーの生産量は東京 <small>にほんいち</small>が日本一です。</p>	<p>24日 お弁当の日</p> <p style="text-align: center;"></p>
<p>27日 きぬさや <small>しゅん りよくおうしよく</small> 旬は4月～6月で、緑黄色 <small>やさい なかま</small>野菜の仲間です。ビタミン C、 <small>しょくもつせんい</small>カロテン、カリウム、食物繊維 <small>えいよう ふく</small>などの栄養が含まれます。</p>	<p>28日 さけ <small>しろみざかな み いろ</small> さけは白身魚です。身の色が <small>あか た</small>赤く見えるのは、食べている <small>しきそ ふく</small>カニやエビにアスタキサンチ <small>ひつよう えいよう</small>ンの色素が含まれているから です。</p>	<p>29日 凍み豆腐 <small>こお かんそう つく</small> とうふを凍らせ乾燥させて作 <small>てつぶん</small>られています。鉄分やカルシ <small>ほうふ せいちようき みな</small>ウムが豊富で、成長期の皆 <small>ひつよう えいよう</small>さんに必要な栄養です。</p>	<p>30日 まいたけ <small>おお</small> ビタミン D が多く、カルシウム <small>きゅうしゆう たす</small>を吸収するのを助けてくれま <small>せいちようき こつそ しょう</small>す。成長期や骨粗しょう症 <small>よぼう じゅうよう えいよう</small>予防に重要な栄養です。</p>	<p>31日 あさり <small>はる しゅん せいぶん</small> 春が旬です。うまみ成分のこ <small>さん ふく</small>ハク酸が含まれていて、みそ <small>しる</small>汁やクラムチャウダー、パス <small>りょうり つか</small>タなどの料理に使われます。</p>

