

# 5月 給食豆知識

		<p><b>1日 八十八夜</b>  <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  <small>たいせつ ひ</small>は大切な日です。</p>	<p><b>2日 端午の節句</b>          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 じゃき</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><b>3日 憲法記念日</b></p> <p style="text-align: center;"></p>
<p><b>6日 振替休日</b></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p><b>7日 かみかみ献立</b>  <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><b>8日 カレーうどん</b>  <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  <small>はたら</small>てくれる働きもあります。</p>	<p><b>9日 スポ食献立①</b>  <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><b>10日 スポ食献立②</b>  <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><b>13日 リモネン</b>  <small>るい</small>          オレンジなどのかんきつ類の  <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><b>14日 魚</b>  <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><b>15日 たんぱく質</b>  <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><b>16日 やさいの切り方</b>  <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><b>17日 もめんとうふ</b>  <small>しゆるい</small>          とうふは様々な種類があり、  <small>きゅうしよく おお</small>給食ではカルシウムが多いも  <small>つか</small>めんとうふを使っています。</p>
<p><b>20日 繰替休日</b></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p><b>21日 春雨</b>  <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><b>22日 ブロッコリー</b>  <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><b>23日 東京都</b>  <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><b>24日 お弁当の日</b></p> <p style="text-align: center;"></p>
<p><b>27日 きぬさや</b>  <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><b>28日 さけ</b>  <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><b>29日 凍み豆腐</b>  <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><b>30日 まいたけ</b>  <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><b>31日 あさり</b>  <small>はる しゅん せいぶん</small>          春が旬です。うまみ成分の  <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>

