

# 5月 給食豆知識

中学校

<p><b>1日 端午の節句</b> 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。</p>	<p><b>2日 八十八夜</b> 今日は立春から数え88日目、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><b>3日 憲法記念日</b></p> 	<p><b>4日 みどりの日</b></p> 	<p><b>5日 こどもの日</b></p> 
<p><b>8日 かつお</b> 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><b>9日 豆腐</b> 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><b>10日 野菜たっぷり</b> 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><b>11日 春キャベツ</b> 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><b>12日 給食のゼリー</b> 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><b>15日 スポ食</b> 試合前には、ごはんや芋などの糖質、豚肉や大豆、緑黄色野菜や大豆などのビタミンB1を強化することが大切です。</p>	<p><b>16日 陸上大会1日目</b></p> 	<p><b>17日 陸上大会2日目</b></p> 	<p><b>18日 陸上大会予備日</b></p> 	<p><b>19日 広島サミット</b> 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><b>22日 野菜の切り方</b> 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><b>23日 キムチ</b> 韓国語で「野菜の塩漬」を意味する「沈菜(チムチェ)」が、「キムチ」に変化したとも言われています。</p>	<p><b>24日 混ぜて食べよう</b> 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><b>25日 きのこ</b> きのこ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><b>26日 ししゃも</b> 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><b>29日 たんぱく質</b> たんぱく質は体を作るもとです。メジャーリーガーの大谷選手もゆで卵をよく食べていたそうです。</p>	<p><b>30日 レモン</b> ビタミンCが多いレモンですが、疲れをとるのに必要なクエン酸も多く含まれています。</p>	<p><b>31日 カレー粉</b> カレー粉には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>		

