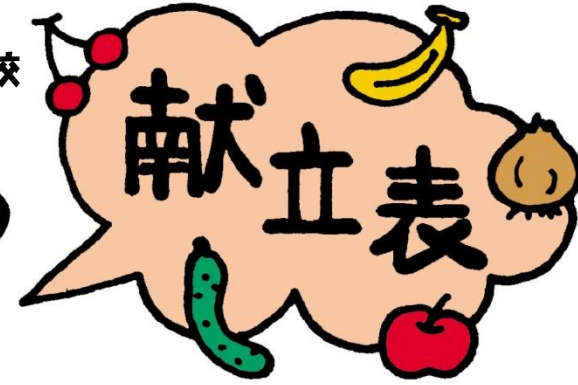
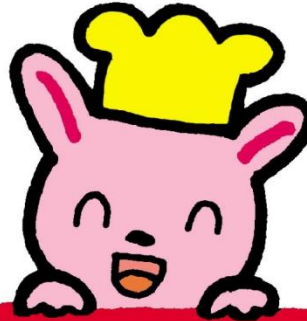




5月



久里浜特別支援学校



月

火

水

木

金

2日

サケとたまごのちらしずし  
みそしる  
きりこんぶのもの  
かしわもち

3日

けんぼうき ねん び  
憲法記念日

4日

ひ  
みどりの日

5日

ひ  
こどもの日

6日

ごはん、みそしる  
カジキのたつたあげ  
はるさめサラダ (たまご)  
アロエいりヨーグルト

9日

ごはん、けんちんじる  
サバのみそに、やさしいため  
ヨーグルト

10日

むぎごはん、みそしる  
ハンバーグ、マカロニサラダ  
レモンヨーグルト

11日

カレーライス、ぎゅうにゅう  
にんじんのチーズサラダ  
くだもの (バナナ)

12日

ソフトフランスパン、ぎゅうにゅう  
チーズカツ、タラモサラダ  
かんフルーツ (みかん)

13日

げんまいごはん、みそしる  
タケノコととりにくのいために  
やさしいタラコマヨネーズあえ

16日

ピビンバ、わかめスープ  
エビとタマネギのすのもの  
とうにゅうデザートのかろみつかけ

17日

ごはん、みそしる  
キピナゴのなんばんづけ  
ぶたにくとやさいのからしあえ

18日

スパゲティ・ナポリタン  
ぎゅうにゅう  
キャベツとツナのサラダ  
ストロベリーゼリー

19日

しょくパン、プロセスチーズ  
エビグラタン、ピーマンサラダ  
ジョア (ストロベリー)

20日

チーズパン、ぎゅうにゅう  
しろみざかなフライ (ホキ)  
きんしたまごのあえもの  
かんフルーツ (あまなつ)

23日

ごはん、みそしる  
アジのしおやき  
ハムとやさいのからみあえ  
ひじきのいりに

24日

ごはん、つみれじる  
とりにくのみそづけやき  
えだまめのサラダ  
ヤクルト

25日

やきうどん、ぎゅうにゅう  
ももいろサラダ  
かんフルーツ (あまなつ)

26日

バターロール、こくとうロール  
コンソメスープ  
カレイのムニエル  
トマトサラダ

27日

ごはん、みそしる  
サケフライ  
あおなとアサリのにびたし  
かんフルーツ (パイン)

30日

げんまいごはん、みそしる  
にざかな (アカウオ)  
ツナサラダ  
ぜんまいのもの

31日

ごはん、たまごスープ  
チンジャオロウスウ  
はるさめサラダ  
あんにかんフルーツ

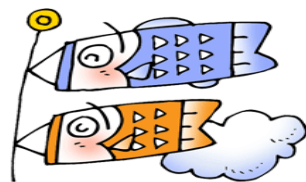


平均栄養価：熱量 561Kcal / たんぱく質 24.4g

5月の給食目標

『食事の前には手を洗おう』

# 5月



# ぱくぱく

食育通信

第98号

栄養教諭 中田 秀子



久里浜特別支援学校

**給食目標：「食事の前には手を洗おう」**  
**食育目標：「ごはんとおかずを交互に食べよう」**



風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まって一ヶ月が経ちますが、新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか？この時季は「五月病」という言葉があるように、それまで張り詰めていた緊張感がとけて、疲れが出たり、やる気が出なくなることがあります。これを防ぐには、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。また、ぬるめのお風呂にゆっくりつかったり、リラックスできる時間を作ることも大切です。



## 八十八夜

立春からかぞえて88日目にあたる日で、だいたい5月2日頃（今年 は5月1日）です。春から夏への境目であり、茶摘み、苗代のもみまきなど、一般に農作業の目安とされています。

## ペットボトルのお茶と急須でいれたお茶



スーパーやコンビニエンスストア、自動販売機などで手軽に買えるペットボトルのお茶ですが、急須でいれたお茶とは成分に大きな違いがあります。急須でいれたお茶は、ペットボトルのお茶と比べて、旨味成分であるテアニンは4倍、渋味成分は5倍強、苦味成分は2倍強も多く含まれています。反対にビタミンCは、ペットボトルのお茶の方が急須でいれたお茶よりも2倍以上多く含まれています。これは、酸化防止剤として、ビタミンCが添加されているためです。

※ウーロン茶（半発酵茶）や紅茶（発酵茶）には、ビタミンCはありません。日本茶の中では、煎茶、番茶、ほうじ茶の順に多く含まれています。

## おいしくいれる方法

お茶をいれるお湯は、硬水よりも軟水を使用する方が、香りも高くまろやかな味になります。水道水を沸かして使用する場合は、沸騰後に蓋を開け、3分ほど沸騰状態を続けると塩素が抜けます。

①湯飲み茶碗に沸かした湯を入れる。②茶葉を急須に入れる。（1人分は茶さじ山盛り1杯＝約2g）③湯飲み茶碗に入れた湯を急須に入れる。④湯を入れてから1分間ほど待つ。⑤湯飲み茶碗に注ぐ。最後

の一滴まで注ぎ切る。※2個以上の湯飲み茶碗にお茶を入れる場合、濃さが均一になるように入れる。2個は交互に、3個以上は回し注ぎをする。

## 麦茶も日本茶？

麦茶は、大麦の種を原料にして作られる飲み物です。茶葉が原料ではないので、日本茶ではありません。

## 日本茶の種類

**玉露：**直射日光を避けて育てた、旨味成分たっぷりの新芽を、蒸して揉みながら乾燥させたもの。日本茶の中では最高級で、甘くまろやかな味が特徴。50℃程度の湯を使用し、抽出時間を長めにすると旨味が出る。

**抹茶：**直射日光を避けて育てた、旨味成分たっぷりの新芽を、蒸した後揉まずに乾燥させ、石臼で細かくしたものです。茶せんでたてていただく。

**煎茶：**緑茶の代表。新芽を摘んで、蒸した後、乾燥させながらよって、細長い形にしたお茶。

**番茶：**二番茶や三番茶を使い、製造工程で除かれた不揃いの葉や、茎を集めたもの。飽きがこない味なので、食後に最適。

**ほうじ茶：**番茶を強火で炒ったもの。カフェインやタンニンが少ないため、病人や子供用のお茶として、また病院の食事と一緒に出されることも多い。

**芽茶：**春先に伸びる芽と若葉だけで作られたもので、味が濃く、芽の独特の味わいが特徴。

他に、**玄米茶**（炊いて炒った玄米に煎茶を混ぜたもの。香ばしい香りが特徴。）、**粉茶**（煎茶や玉露の製造工程で除かれた粉だけを集めたもの。すし屋のあがりによく使われている。）、**茎茶**（煎茶や玉露の製造工程で除かれるもののうち、茎だけを集めたもの。）などがある。



## 5月5日 端午の節句

端午の節句に食べるお菓子というと、「かしわもち」が定番です。かしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。かしわもちのほかに、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹団子」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、長野県や岐阜県の山間部で「朴葉巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊本県の南部で「あくまき」を食べる風習があります。

— 給食室からのお願い —

◇給食費の引き落としは、毎月20日です。郵便局の残高の確認をお願いします。

◇6月中に欠食をする場合は、5月16日（月）までに担任に連絡してください。