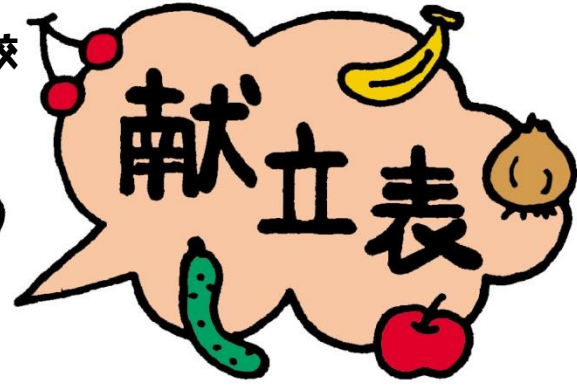




5月

久里浜特別支援学校



月

火

水

木

金

**1日**  
ごはん、みそしる  
とりにくのてりやき(にんじん  
グラッセ、いんげんソテー)  
くきわかめサラダ  
ジョア(ストロベリー)

**2日**  
げんまいごはん、みそしる  
ハンバーグ(にんじんグラッセ、  
フライドポテト、ブロッコリー)  
マカロニサラダ、レモンヨーグルト

**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

**8日**  
ごはん、みそしる  
カジキのてりやき(トマト、  
ブロッコリー)  
はるさめサラダ(たまご)  
ジョア(ブレン)

**9日**  
ごはん、けんちんじる  
サバのみそに、やさしいため(もやし、  
ピーマン、にんじん、ハム)  
ソファールブレン

**10日**  
スパゲティ・ミートソース  
ぎゅうにゅう  
ハムとやさいのからみあえ  
(ハム、きゅうり、セロリー、  
にんじん、ねぎ、きくらげ)  
あおりんごゼリー

**11日**  
チーズパン、ぎゅうにゅう  
しろみざかなフライ【メルルーサ】  
(キャベツ、トマト)  
きんしたまごのあえもの(たまご、  
かまぼこ、きゅうり、にんじん)  
かんフルーツ(あまなつみかん)

**12日**  
ガーリックライス、コンソメスープ  
とりにくのてりやき(にんじんグラッセ、  
アスパラソテー、ポテトフライ)  
キャベツとツナのサラダ  
パインキャロットジュース

**15日**  
ごはん、みそしる  
とりにくのからあげ(トマト、ブロッコ  
リー)、ぜんまいのもの  
ももいりヨーグルト

**16日**  
やきうどん、ぎゅうにゅう  
えだまめのサラダ(えだまめ、エビ、  
たまねぎ、あかパプリカ)

**17日**  
ソフトフランスパン、ぎゅうにゅう  
コロケ、チキンナゲット  
(ブロッコリー)  
コールスローサラダ

**18日**  
ごはん、みそしる  
カジキのたつたあげ(トマト、  
ブロッコリー)  
きゅうりのすのもの  
フルーツのヨーグルトがけ

**19日**  
げんまいごはん、みそしる  
たけのこととりにくのいために  
(たけのこ、とりにく、じゃがいも、  
にんじん、いんげん、しいたけ)  
ブロッコリーのたらこマヨネーズあえ  
ヤクルト

**22日**  
カレーライス(ポーク)  
とうにゅう(ばくがコーヒー)  
にんじんのチーズサラダ  
くだもの(バナナ)

**23日**  
ごはん、みそしる  
サケのしおやき、しおもみ  
きりほしだいこんのもの  
かんフルーツ(みかん)

**24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  
アセロラゼリー

**25日**  
ソースやきそば、ぎゅうにゅう  
ももいろサラダ(たまねぎ、  
もやし、レッドキャベツ)  
かんフルーツ(パイナップル)

**26日**  
ごはん、みそしる  
キビナゴのなんばんづけ  
ぶたにくとやさいのからしあえ  
(ぶたにく、キャベツ、きゅうり、もやし、  
あかパプリカ、きいろパプリカ)  
にまめ(うずらまめ)

**29日**  
たらこスパゲティ、ぎゅうにゅう  
エビとタマネギのすのもの(エビ、  
たまねぎ、きゅうり、もやし)  
フルーツミックスゼリー

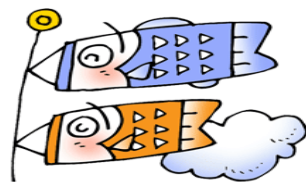
**30日**  
チーズパン、かぼちゃのポタージュ  
タンドリーチキン(トマト、ブロッ  
コリー)、にんじんサラダ(にんじ  
ん、かいわれ、レーズン)  
マスカットキャベツジュース

**31日**  
ごはん、みそしる  
チキンカツ(キャベツ、トマト)  
ひじきのいりに  
かんフルーツ(みかん)



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110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」**



新緑が美しい、さわやかな季節になりました。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、新生活の疲れが出て、体調を崩しやすくなります。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ったりすることも大切です。

## 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2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。

## 5月5日 端午の節句



鯉のぼりや武者人形を飾り、柏餅やちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯に入ったり、菖蒲やヨモギを軒先に吊るしたりして、邪気を払います。

## 鯉のぼりの由来

鯉が黄河の滝をのぼるという中国の故事にちなみ、男子の立身出世を願って縁起の良い鯉を飾るようになりました。

鯉のぼりを飾るときに、吹き流しを一番上に付けますが、この吹き流しの青・赤・黄・白・黒の五色は、中国の「五行」を意味し、邪気を払う霊力があると信じられています。鯉を食べようとするとする竜は、この五色を苦手とし、近づくことができないため、鯉は安心して5月の風に悠々と吹かれることができます。（引用：成美堂出版「おうち歳時記」より）

## わかめの日

5月5日は、日本わかめ協会が昭和58年に制定した「わかめの日」でもあります。毎年この時期は、新わかめの採取が一段落して、市場に出回ります。わかめは血液をきれいにし、母乳の出を良くするといわれ

ているので、子どもの健やかな成長を願う「こどもの日」に結び付けて「わかめの日」制定となったそうです。みなさんも、やわらかな新わかめを、是非、味わってみてください。タケノコと合わせて「若竹煮」にしてどうぞ！

## 旬の食材<その①> ~アジ~

日本で昔からよく食べられている魚の一つにアジがあります。一般的にマアジのことをさしますが、ムロアジ、シマアジ、メアジなど、種類の多い魚です。アジ類は、体の側面中央にある“ゼイゴ”と呼ばれるトゲ状の硬いウロコが特徴で、包丁で取り除いてから調理します。アジの名は、味が良いことからついたという説もあり、新鮮なものは刺身やたたきに、そのほか煮付け、塩焼き、から揚げ、フライなど、料理のバリエーションが豊富です。初夏に出回る小形のマアジ（豆アジ）は、から揚げや南蛮漬けにすれば頭や骨も食べられ、カルシウムを多く摂ることができます。

### <代表的なアジの仲間>

#### マアジ



体長30~40cm、日本各地の海に広く分布。

#### ムロアジ



体長約40cm、主に加工品にされる。伊豆諸島の名産「くさや」の材料の一つ。

#### シマアジ



体長50~65cm、体の側面にある黄色い帯が特徴。夏が旬の高級魚。

## 旬の食材<その②> ~アスパラガス~

アスパラガスにはグリーンアスパラガス、ホワイトアスパラガス、ミニアスパラガスなどがありますが、トップアスリートが積極的に食べているのはグリーンアスパラガスです。グリーンアスパラガスに多く含まれるアスパラギン酸（アミノ酸の一種）は、疲労回復効果が高く、新陳代謝を高めたり、スタミナを増強したりする働きがあります。また、体が疲れた時は、カリウムやマグネシウムの補給が必要ですが、アスパラギン酸にはこれらの栄養素の吸収をよくする働きや、乳酸（疲労物質）の燃焼を助けたり、アンモニアを除去したりなどの働きもあります。

— 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15日（月）までに担任に連絡してください。

