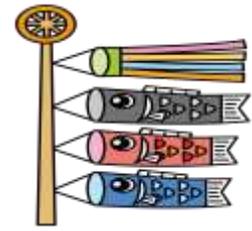


5月給食だより



新緑の風が心地よい季節になりました。今月は24日(土)に運動会があります。14日から練習が始まります。特に体力が必要な時期になりますので、必ず朝ごはんはしっかり食べてから登校しましょう。エネルギー不足になると、眠くなったり、気分が悪くなったりしてしまいます。栄養バランスのために、ごはんやパンなどの主食、肉や魚や卵などの主菜、野菜を中心にした副菜の3つを食べられるようにしましょう。



「こどもの日」



5月5日は「こどもの日」です。例年中華ちまきを作っていましたが、今年はたけのごはんを出します。すくすくと伸びるたけのこのように、健康に育ってほしいという願いを込めています。

5月1日は立春から数えて88日目にあたる八十八夜です。この日は、茶つみが始まる時期です。この日に摘まれた新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるとされています。給食では、こどもの日献立と重なりますが、抹茶のミルク寒天ゼリーを出します。



「八十八夜」



19日は「韓国料理」の献立です。クッパは、日本のお茶漬けに似た料理です。鶏ガラだしのスープに卵や野菜を混ぜて、ごはんにかけて食べます。運動会練習の後には食べやすくてちょうどよい献立です。ヤンニョムチキンは、コチュジャンベースのタレに鶏のから揚げを絡めます。辛めのから揚げは、運動後でも食欲をかきたてます。

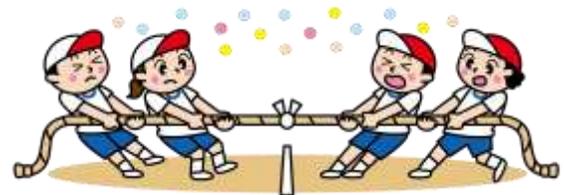


「韓国料理」

23日はいよいよ運動会の前日です。練習の成果を、思う存分発揮して、各クラスで優勝を目指しましょう！

この日は、勝利を願ってゲン担ぎのカツ丼です。豚カツに赤みそをベースにして作ったタレをからめた味噌カツ丼です。カツ丼を食べて、ビタミンB群を補給して、エネルギーをフルチャージして運動会本番に臨みましょう！ちなみに、味噌カツは、ALTのチャーリーの大好物です！

「運動会前日」



「イタリア」

28日は「アクアパッツァ風スープ」が出ます。アクアパッツァはイタリア料理で、魚介類とトマトをオリーブオイルを使って煮込んだ料理です。給食では、タラやえび、イカを使ってトマトスープのように作ります。ニンニクも効かせて香りもとても良いスープです。

5月は、スイカ、メロンの出荷が本格的に始まります。給食では、小玉スイカと、アンデスメロン、クインシーメロンの2種類が登場します。昨年度は物価が上がり、なかなか出せませんでした。今年度は給食費が上がったので出すことができそうです。お楽しみに。

