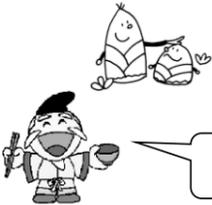




益田の食育キャラクター まろピー



# 5がつこんだて



## 食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにやくはねになるしょくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしょくひん  
黄(き)・・・ねつちやからになるしょくひん



●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は、卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>3</b> けんぽうきねんび <b>憲法記念日</b> 	<b>4</b> みどりのひ <b>みどりの日</b> 	<b>5</b> こどものひ <b>こどもの日</b> 	<b>6</b> ～こどもの日献立～ かいそう サラダ かぼちゃ コロッケ カレーピラフ ミネストローネ 牛乳	<b>7</b> なつとう サラダ アジの パジルパンこ やき ごはん とりにくと やさいの スープ 牛乳
<b>10</b> きりぼし だいにくと ツナのサラダ ごはん 牛乳	<b>11</b> ひじきの マリネ チキンカツ ピタパン しおやきそば 牛乳	<b>12</b> ～保小中連携献立～ さっぱりサラダ ●トマトオムレツ まめごはん やさいととうふの コンソメスープ 牛乳	<b>13</b> フルーツ あんにん ごはん チンジャオ ロース ワンタンスープ 牛乳	<b>14</b> いそかあえ あげしやも (小中2尾) ごはん にくじゃが 牛乳
<b>17</b> こんにやく サラダ ぶたキムチ ごはん 牛乳	<b>18</b> キャベツの ごまあえ さけの マスタード やき むぎ ごはん おふのみそしる 牛乳	<b>19</b> ●バンサンスー とりにくの しおこうじやき むぎ ごはん わかめスープ 牛乳	<b>20</b> こんぶサラダ カツオフライ ごはん 牛乳	<b>21</b> りっちゃんの げんきサラダ タコライスのご ごはん ABCスープ 牛乳
<b>24</b> あらめの いりに さばの しおやき ごはん 牛乳	<b>25</b> アーモンドあえ ひらつくねの ソースかけ むぎ ごはん はんぺんの みそしる 牛乳	<b>26</b> ～益田の食育の日～ そくせきづけ さごしの うめマヨやき むぎ ごはん ●かきたまじる 牛乳	<b>27</b> みしょうかん ゆかりあえ たけのこ ごはん とうふの ちゅうかに 牛乳	<b>28</b> はなやさいの サラダ えだまめいり メンチカツ ごはん グリーンポタージュ 牛乳

**31** ～保小中連携献立～  
ごぼうサラダ  
カレーの あまずかけ  
ごはん  
ビーフ スープ  
牛乳

新学期が始まって1か月が経ちました。5月は体の疲れが出やすかったり、生活リズムが崩れやすかったりします。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって体調を整えましょう。

**5月病を** 吹き飛ばそう!

**今月のテーマ:食べ物について知ろう**

給食にはいろいろな食べ物が登場します。中には初めて食べるものもあるかもしれません。家ではなかなか食べないような食材や料理、味付けでも、様々な味を楽しんで食べてほしいと思います。給食時間の放送でもいろいろな食べ物や料理の紹介をします。お楽しみに♪

**保小中連携献立**

<12日(水) 豆ごはん> 益田産の旬のグリーンピースを使い、年に1度の香りが良いご飯を炊きます。

<31日(月) カレイの甘酢かけ> 島根県産のエテカレイを油でカラッと揚げ、甘酢をかけます。人気メニューの1つです。

**端午の節句と食べ物**

5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、下の表にある食べ物などでお祝いをします。

<b>ちまき</b> 中国から伝わった食べ物で、餅やもち米を笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。 初ガツオの旬の時期、すく育つことから、子ども達の成長への願いを込めて食べられる。	<b>かしわもち</b> あんこ入りの餅を柏の葉でくるんだもの。家系が代々続くようにと願いが込められたもの。	<b>たけのこ</b> 成長が早く、まっすぐ、すく育つことから、子ども達の成長への願いを込めて食べられる。	<b>カツオ</b> 初ガツオの旬の時期、すく育つことから、子ども達の成長への願いを込めて食べられる。
---	---	--	--

益田市立高津学校給食センターは市のホームページよりアクセスしてください。  
http://www.city.masuda.lg.jp/  
市のホームページ→所属で探す「教育委員会」→「高津学校給食センター」  
※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります

**熱中症に要注意!**

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給を心がけましょう。