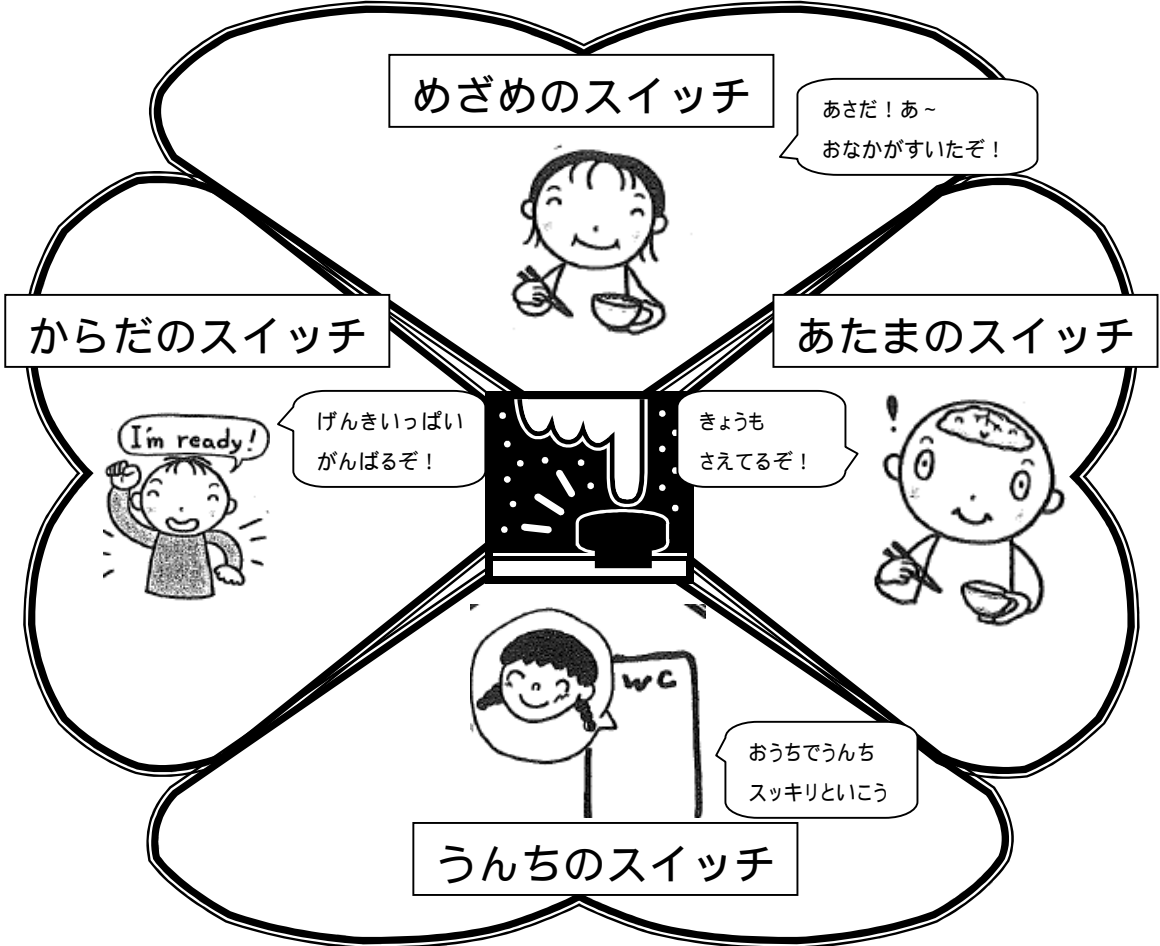




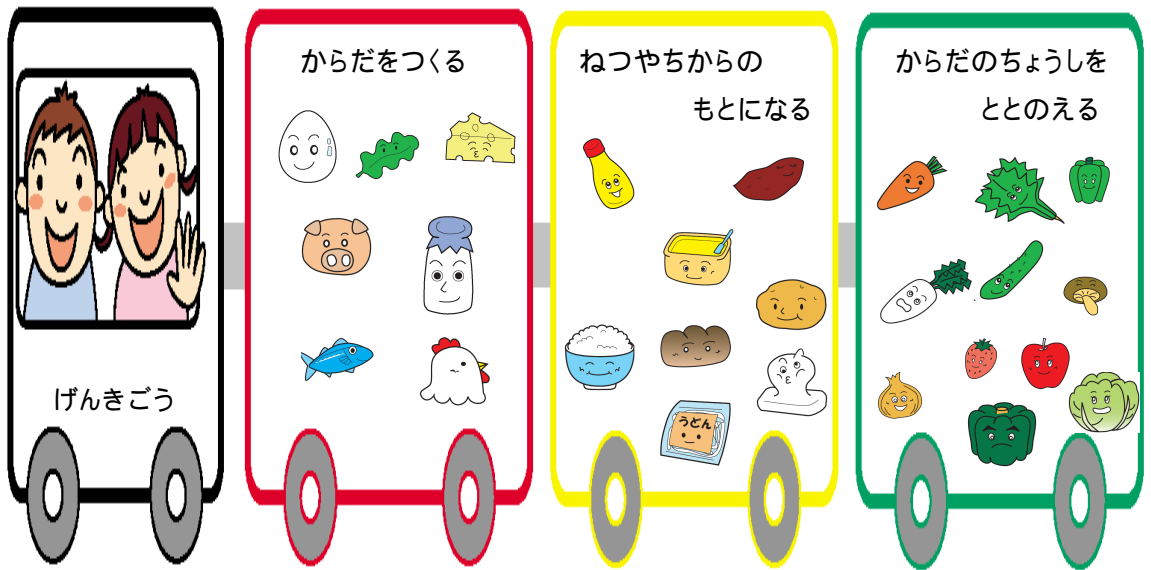
しんがっき はじ げつ あたり
 新学期が始まり1ヶ月がたちました。新しい
 とも なかよ
 クラスやお友だちとは、もう仲良くなりました
 じき きおん じょうげ はげ つか
 か？この時期は気温の上下が激しく疲れも
 で たいちよう き げんき
 出やすいときです。体調に気をつけて元気に
 がんばりましょう！

あさ た
朝ごはんを食べよう！

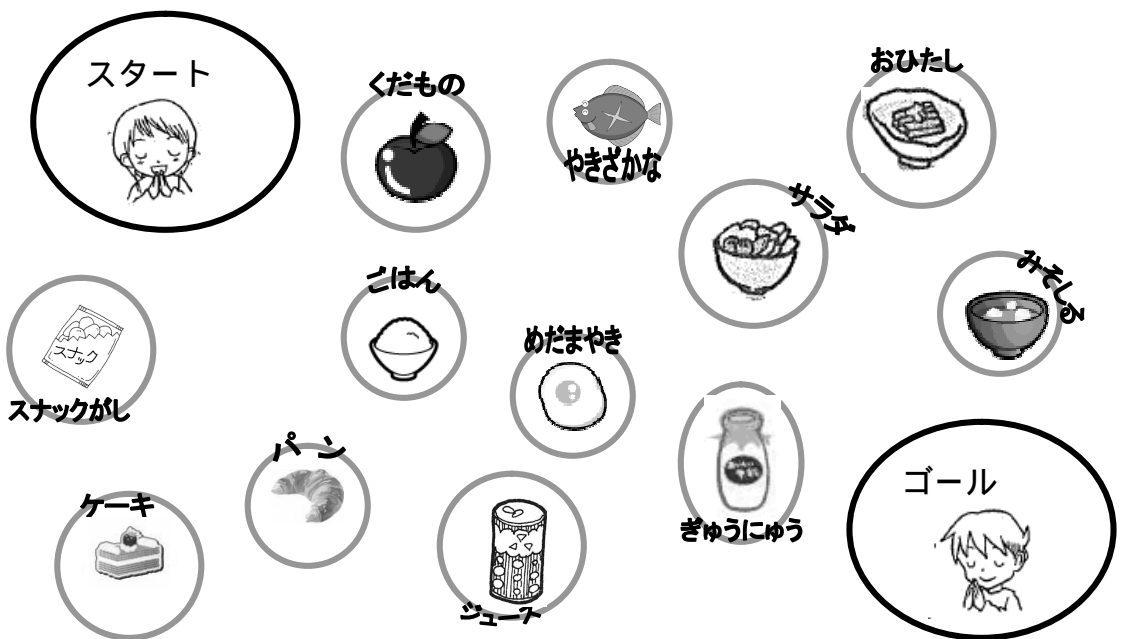
あさ た い
 朝ごはんを食べて4つのスイッチを入れよう！



あさ
朝ごはん バランスよく食べてパワーアップ！
= 3つのグループの食べ物たものをそろえよう =



あさごはんめいろ
3つのグループの食べ物たものをあつめて、ゴールまで！！



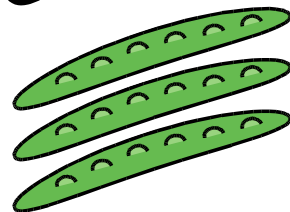
5月のたべもの

さやいんげんは、春から夏にかけておいしい野菜です。緑色が濃くて鮮やかで、細めで、みずみずしいものがおいしいです。まげるとポキッと割れるものが新鮮です。

さやいんげんは、いんげんまめになる前の若いさを収穫して、さやごと食べるので『さやいんげん』と呼ばれるようになりました。また地方によって、年に3回収穫できることから『三度豆』とも言われます。

さやいんげんは、鼻の粘膜を丈夫にしてくれるカロテンが、いっぱい色の濃い野菜です。疲れをとってくれるビタミンCや、おなかを掃除してくれる食物せんいもたっぷりです。

さやいんげん



かつお

「かつお」は、世界中の暖かい海にいて、いわしを食べて大きくなるので、いわしを追ってとても早く泳ぐことができます。日本では、太平洋沿岸を春から夏にかけて北にむかい、夏から秋にかけて南にむかって泳ぎます。夏の初めにとれる「かつお」は、「初がかつお」とよばれます。

「かつお」は、たたきやおすしの具にしたり、さとう・しょうゆで甘辛く煮たりして食べますが、かつおぶしにも加工され、日本では、たくさん食べられています。

給食の「かつおのなんばんだれ」は、かつおを油で揚げ、たまねぎやにんじんが入った甘酢をかけています。残さず食べましょう。



タコライス = 24日(木) =

ごはんの上に、ゆでキャベツとタコライスの具・チーズをのせて食べる、沖縄県の料理。

かつおのなんばんだれ = 28日(月) =

揚げた「かつお」に、野菜の入った甘酢あんをかけた料理。

あなごのなんばんだれ

ちまき

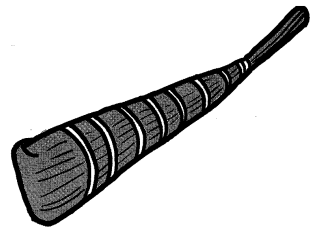
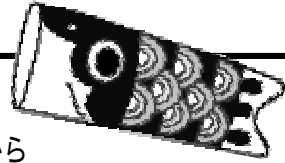
ちまきは、おとなりの国、中国から
伝わってきたもので、1200年以上も

昔から食べられてきました。

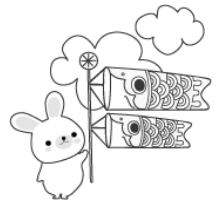
ちまきは、くずや米の粉で作ったもちをささの葉やあしの葉でまいて作ります。
古くは、ちがやの葉でもちをまいて作っていたので『ちまき』という名前がつきました。

5月5日のこどもの日のことを『端午の節句』ともいい、元気でやさしい子になってくれるように願いをこめてちまきを作って食べました。

5月1日の給食に、岩田西小学校の皆さんが
元気に大きくなってくれることを願って「ちまき」が
ついています。



5月のこんだて



タコライス

タコライスは、メキシコ料理のタコスがアレンジされた料理です。



タコスは、トウモロコシの粉をこねて、薄くのばして焼いたトルティーヤというクレープ状の皮に、炒めたひき肉や野菜やチーズをはさんで、トマトソースをかけて食べるメキシコ料理です。

このトルティーヤをごはんに変えたものがタコライスです。

タコライスは、沖縄県で誕生しました。

給食のタコライスは、ごはんの上に、ゆでキャベツとトマトケチャップや、チリパウダーで味つけたタコライスの具と、スライスチーズをちぎってのせて食べましょう。