

給食だより



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります！

あなたは
毎朝
どっちな？

朝から元気さん



- ・朝は早めに起きる
- ・朝ごはんはしっかり食べる
- ・トイレですっきり！

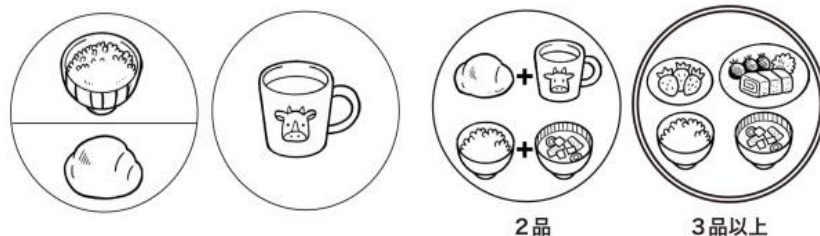
VS

朝からへろこさん



- ・寝坊ばかり
- ・朝ごはんぬき
- ・便秘 ・夜食を食べる
- ・夜遅くまで起きている

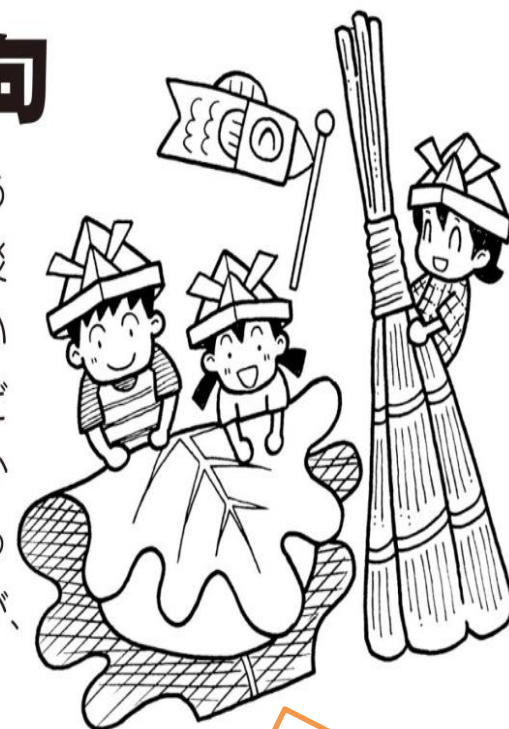
どんな朝ごはんを
食べていますか？



朝ご飯を食べているといっても、内容についてふりかえてみたことはありますか？「菓子パンだけ」や「ふりかけごはんだけ」の人は、少しずつでも、もう一品増えるように努力してみましょう。「夕ごはんのおかずの残りを食べる」、「ゆで卵をつくる」など、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみてくださいね。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月（う）はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹（ささ）でくるむのが普通ですが、本来は茅（かや）の葉で巻いていました。



ちまき
中身は「おこわ」
が一般的です。

かしわもちは、2日
(火) です。

クイズ

グリンピースは、ある豆を若いうちに収穫したものです。ある豆とは、何かな？

- ① だいず
- ② えんどうまめ
- ③ いんげんまめ



12日(金)は
グリンピース
ごはんです。

クイズの答え ②

グリンピースは、えんどうまめが熟さないうちに収穫したものです。さやえんどうもスナップえんどうも、えんどうまめの仲間です。

郷土料理 「浦上そばろ」

「浦上そばろ」は、長崎の浦上地区の郷土料理です。細切りにした肉や野菜をいためた、きんぴらに似た料理です。ポルトガル人の神父様が、肉を食べる習慣がなかった日本の人に、豚肉を食べることをすすめました。そうして生まれた料理が浦上そばろです。

グリーンピースは、ある豆を若いうちに収穫したものです。ある豆とは、
何かな？