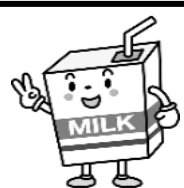


日	曜日	行事食	こんだてめい ○しゅしよく ☆しゅさい □ふくさい ♪デザート	しょくひんめい						家庭で おきなうもの
				ちやにくなる		からだのちようしをとのえる		ちからやねつになる		
				たんぱくしつ	おきしつ	ビタミンA	ビタミンC・その他	たんすいかぶつ	しぼう	
01	金	 はちじゅうはちやこんだて 八十八夜献立	○むぎごはん ☆カツオフライ □おちやあえ □とりつくねのみそしる	ハガツオしょうゆづけ いとこまぼこ とりつくね みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	こめ おおむぎ こめこ パンこ さとう	あぶら	 緑黄色野菜
07	木	 子どもの日 こんだて 献立	○ふきごはん ☆とりにくのゴマやき □はるキャベツのうめおかかあえ □たけのこのみそしる ♪かしわもち	とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ふき しょうが キャベツ きゅうり たけのこ ume	こめ さとう かしわもち	あぶら ごまあぶら ごま	 果物
08	金	 つわもん津和野町	○ハヤシライス (○むぎごはん □ハヤシライスのルウ) □ホキのオニマヨやき □ひじきとチーズのサラダ	ぎゅうにく ホキ ツナ	ぎゅうにゅう めひじき チーズ	にんじん グリンピース こまつな	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ しょうが にんにく キャベツ	こめ おおむぎ こめこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ アーモンド オリーブオイル	 豆・豆製品
11	月	 陸上大会 応援献立	○ごはん ☆フレフレカツ □ちくわのすのもの □じゃがいものみそしる	ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり えのき たまねぎ	こめ こめこ コーンフレーク パンこ さとう じゃがいも	あぶら	 淡色野菜
12	火		○ごはん ☆シイラのバジルやき □ようふうきんぴら □ほたてとはるやさいのスープ ♪あおりんごゼリー	シイラ ベーコン ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン アスパラガス バジルペースト	にんにく ごぼう レンコン コーン キャベツ たまねぎ	こめ さとう あおりんごゼリー	あぶら ごま	 いも類
13	水		○あんかけたまごうどん (○うどん □あんかけたまごうどんのしる) ☆サワラのこうみあげ □ブロッコリーのみそマヨサラダ	とりにく たまご さわら チキンささみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	うどん かたくりこ さとう こめこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	 乳製品
14	木		○げんきなっとう どん (○ごはん ☆げんきなっとう どんのぐ) □カラフルやさいのごまざる □はるさめとどうふのすましじる	なっとう とりにく ぶたにく みそ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな ねぎ	にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ もやし きくらげ コーン たまねぎ えのき	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	 魚料理
15	金		○むぎごはん ☆チーズタッカルビ □ちゅうかあえ □あおなのスープ	とりにく かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり えのき	こめ おおむぎ さとう トッポギ	ごまあぶら あぶら ごま	 緑黄色野菜
18	月		○ごはん ☆イワシのうめだれかけ □ごもくまめ □しんたまねぎのみそしる	いわし とりにく だいたい さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ こんにやく ばいにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	 小魚
19	火		○ごはん ☆チンジャオロース □パンサンスー □ゆばのちゅうかスープ	ぎゅうにく きんしたまご チキンハム ゆば	ぎゅうにゅう	ピーマン カラピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり キャベツ ぶなしめじ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	 海藻
20	水		○コッペパン いちご&マーガリン ☆ポテトグラタン □アーモンドサラダ □ミネストローネ	とりにく ツナ チキンウインナー だいたい	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり レモンかじゅう にんにく	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	バター アーモンド オリーブオイル あぶら いちご&マーガリン	 果物
21	木		○マーボーどん (○ごはん □マーボーどんのぐ) ☆はるまき ♪フルーツあんじん	どうふ ぶたにく はるまき みそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら	たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが みかんかん パインかん ももかん	こめ さとう かたくりこ さんしょくゼリー	あぶら ごまあぶら	 緑黄色野菜
22	金		○むぎごはん ☆あかうおのしょうがやき □きりざい □だんごじる	あかうお なっとう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たかなづけ	しょうが だいこん たまねぎ えのき しろねぎ	こめ おおむぎ さとう しらたまもち	ごまあぶら ごま	 小魚
25	月		○ごはん ☆サバのしおやき □ふくじんづけあえ □ぶたじる	サバ ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし ふくじんづけ だいこん ごぼう えのき こんにやく	こめ さとう	ごま あぶら	 緑黄色野菜
26	火		○ごはん ☆とりにくのレモンソース □しおこんぶサラダ □どうにゅういりみそしる	とりにく あぶらあげ みそ どうにゅう	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こまつな にんじん ねぎ	レモンかじゅう キャベツ コーン たまねぎ ぶなしめじ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	 雑美類
27	水		○しょうゆラーメン (○ラーメン □しょうゆラーメンのスープ) ☆やきぎょうざ(小・中2こ) □のりじゃこサラダ	ぶたにく ギョーザ	ぎゅうにゅう もみのり ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	 豆・豆製品
28	木		○ごはん ☆アジのこうみフライ □コールスローサラダ □グリーンポタージュ	アジのこうみフライ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	こめ さとう こめこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ バター	 淡色野菜
29	金		○むぎごはん ☆ぶたキムチ □もずくのすましじる ♪オレンジ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん なら ねぎ	キャベツ もやし はくさいキムチ にんにく しょうが えのき たまねぎ オレンジ	こめ おおむぎ	あぶら ごまあぶら	 いも類

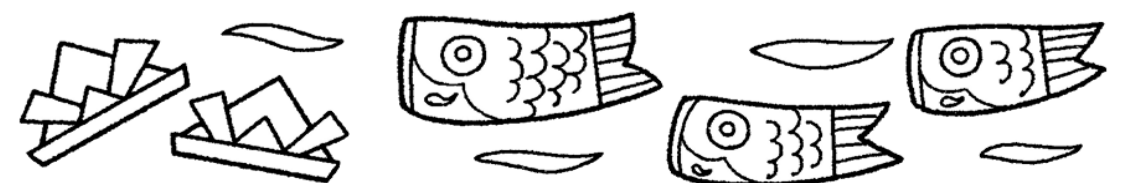
5月の平均の栄養価

小学校	エネルギー	631 Kcal
	タンパク質	28.1 g
中学校	エネルギー	772 Kcal
	タンパク質	33.8 g



牛乳は毎日つきます。

★食材については、変更する場合があります。



5月 食育だより

R8.5

つわのちやうがっこうきゆうしよく
津和野町学校給食センター

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

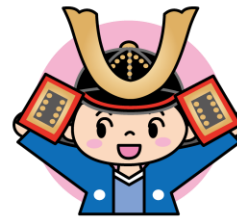
新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須で茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<h3>テアニン</h3> <p>★リラックス効果</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>	<h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防</p>	<h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	---



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「高武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



端午の節句の食べ物

ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ

「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

端午の節句の各地のお菓子

<h3>べこもち</h3> <p>(北海道)</p>	<h3>べこもち</h3> <p>(青森県)</p>	<h3>ほう葉巻</h3> <p>(長野県)</p>	<h3>三角ちまき</h3> <p>(新潟県)</p>
<h3>麦だんご</h3> <p>(徳島県)</p>	<h3>鯉菓子</h3> <p>(長崎県)</p>	<h3>鯨ようかん</h3> <p>(宮崎県)</p>	<h3>あくまき</h3> <p>(鹿児島県)</p>