

# 5月予定献立表

食べる前に自分の食器の位置を確認しましょう。

No.2

日	曜	献立	一口メモ
19	水	日向夏 スパゲッティサラダ ピザトースト 肉だんごスープ	日向夏(ひゅうがなつ)は、ゆずの突然変異種と考えられ、ニューサマーオレンジとも呼ばれます。4月下旬から6月中旬が旬の果物です。みかんよりもやや大きく、果肉は酸味があり甘さが控えめなのが特徴で、グレープフルーツに近い味わいです。皮は黄色で厚さがあり、皮の内側の白い部分(内果皮)には、ほんのりとした甘みがあり、家では外皮を薄くむいて、果肉と一緒に食べるのがおすすめです。
20	木	中華和え レバーのケチャップがらめ ごはん とりごぼろスープ	レバーは、動物の肝臓(かんぞう)にあたります。レバーには鉄分が豊富にふくまれています。鉄分は血液を構成するヘモグロビンの構成要素として、重要な栄養素です。筋肉内に酸素を取り込む働きもあり、不足すると、貧血、頭痛、疲れやすくなったりといった症状が出ます。中体連県南総合大会が近くなってきました。鉄分を補給し、貧血予防、疲労をためない体をつくりましょう。ケチャップ味で食べやすくなっていますので、苦手な人も、まずひと口食べてください。
21	金	豚肉とキャブのみぞ炒め さわらの梅しょうゆ焼き ごはん たぬき汁	さわらは、魚偏(さかなへん)に春と書く、春が旬の魚で、俳句でも春の季語となっています。春になると、産卵のため瀬戸内海などに押し寄せきて、たくさん獲れる時期だったことが由来しています。しかし、関東などでは主に白身の味を楽しむほうが主体で、産卵期前の脂がのった12月～2月の真冬が旬とされ、「寒鰯」と言われます。
24	月	ジャーマンポテト トマトミートオムレツ オムレツ パン マーマレードジャム 野菜スープ	私たちが活動するエネルギーのもとになるものには、糖質、たんぱく質、脂質があります。糖質のエネルギーは、たんぱく質や脂質と比べて、すぐに利用できるのが特徴です。スポーツ選手が試合や練習の合間にバナナやおにぎりを食べるのは、すぐに使えるエネルギーを補うという目的があります。また、スタミナ切れにならないよう、試合前には主食やいも等から糖質を多めにとって、エネルギー源をある程度貯める食事法で、試合に備えるそうです。
25	火	いちごゼリー マーボ豆腐 ごはん 中華スープ	私たちが食べているにんじんは根の部分で、皮のすぐ内側の師部(しふ)といわれる部分が成長して大きく育ちます。縦(たて)に切ってみると、外側は色が鮮(あざ)やかで、内側は淡(あわ)くかたくなっているのがわかります。皮をむかない、または薄くむくようにすると、にんじんの美味しさと栄養を逃さないで味わうことができます。

日	曜	献立	一口メモ
26	水	にらともやしのごま酢和え かき揚げ ソフトめん → きつねかけ汁	私たちが食べている玉ねぎは、葉の部分にあたります。葉の方が、成長するにつれて厚(あつ)くなり、玉になったものが玉ねぎです。玉ねぎをたてに半分に切った時に、1番下のところにある、芯のように見える部分が茎(くき)です。玉ねぎは長く保管しておくことができ、1年中食べることができますが、秋に種をまいて春に収穫するものうち、早どりし乾燥されずに出荷される玉ねぎは新玉ねぎと呼ばれ、やわらかくて辛みが少ないのが特徴です。
27	木	ヨーグルト きゅうりの梅和え 中華丼 わかめスープ	名前に「中華(ちゅうか)」という言葉を入くみながら、意外にも中華丼は日本発祥(はっしょう)の料理です。昭和初期に関東で生まれ、スタッフがまかないとして作った丼料理であるとか、八宝菜を注文した客が「ごはんの上にかけてほしい」と要望した、などと誕生の経緯は諸説あります。具をごはんの上に配食して食べてください。
28	金	スナックえんどうのサラダ カツカレー(麦ごはん、カツ、ベジタブルカレー)	さやえんどうと枝豆、見た目は似ていますが、別の野菜です。えんどう豆の仲間のうち、若いさやを食べるのがさやえんどうで、絹さやとも呼ばれています。実を食べるのがグリーンピースです。また、さやえんどうの仲間で、さやが厚くて豆とさやを両方食べるのが、スナックえんどうです。枝豆は大豆の未熟豆(みじゅくまめ)です。サクッとした食感と甘みが美味しい旬のスナックえんどうを味わってください。
31	月	酢の物 かつおの土佐煮 ごはん けんちん汁	かつおには旬が2回あります。南の海で生まれ、春から夏にかけて日本列島を北へ向かって泳いでいきます。その時期にとれるかつおは「初かつお」と呼ばれ、脂質がすくなくさっぱりしています。秋になると、北の海からもどってくるので「戻りかつお」と呼ばれ、脂質が多く味が濃厚です。かつおには鉄やたんぱく質がふくまれ、血液や筋肉の材料になってくれます。土佐煮とは、現在の高知県、土佐の名物であるかつお節と一緒に煮た料理です。

給食時間に、こんな姿勢の人が見られます。あなたはどうですか？



頭・ひざ・腰を結ぶ線と、ひざの裏・かかと・腰を結ぶ線が、直角三角形になるようにイメージしてみましょう。

