

# 2021年5月



## 献立紹介



6	木	5月5日はこどもの日でした。子ども達の健やかな成長を祝う行事です。日本ではたけのこやかつお、ぶり、柏餅やちまきを食べる風習があります。給食ではたけのこをたっぷり使った『中華風おこわ』を作ります。たけのこはとても成長が早く、子ども達もたけのこのようにすくすくと育ててほしいという願いからこどもの日にたけのこを食べます。大きく成長するためにもたくさん食べましょう。
7	金	『いかの照り焼き』は、いかに小麦粉をまぶして油を塗りカリッと焼き上げたところに甘いしょうゆ味のソースをかけた料理です。よく噛んで食べましょう。『にら玉スープ』のにらは、ビタミンCが豊富で風邪予防に効果的です。季節の変わり目で体調を崩しやすいので、苦手なお友達も頑張って食べましょう。
10	月	『カリカリじゃこサラダ』のじゃこはいわしの稚魚を干したもので、カルシウムとビタミンDが豊富に含まれています。この2つの栄養は骨を丈夫にする働きがあり、体の成長を助けてくれます。野菜と一緒にたくさん食べましょう。『清見オレンジ』の果肉は種が少なく柔らかくてとてもジューシーです。みかんの味に、オレンジの香りがするのが特徴です。
11	火	『鶏の竜田揚げおろしポン酢かけ』は、鶏肉に片栗粉をまぶして油でカラッと揚げたお肉にサッパリとした大根おろしをかけて食べます。揚げ物ですがサッパリと食べられます。『アセロラゼリー』のアセロラは、レモンなどの柑橘類と比べてたくさんのビタミンCが含まれています。少し酸味があるので甘いシロップと一緒に食べてください。
12	水	『錦卵』の卵は、とても栄養価の高い食品です。卵には、様々な種類の栄養が含まれており、その中でも血や筋肉をつくるたんぱく質が豊富です。たんぱく質は大きく成長するためには欠かせない栄養です。『ごぼうサラダ』のごぼうは、食物繊維が豊富でおなかの調子を整えてくれる効果があります。春に摂れるごぼうは新ごぼうと言われ、やわらかい食感で強く香らず優しい味わいが特徴です。
13	木	『野菜たっぷり豆乳スープ』には、にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワーが入っており、鶏ガラと野菜からのうま味がたっぷり入ったスープです。『甘夏』の旬は3月中旬～6月と言われています。1月～3月に収穫してから甘くなるまでしっかり熟成させているので、この時期の甘夏はジューシーで甘いのが特徴です。
14	金	『鯖のみそチーズ焼き』の鯖は栄養満点な青魚です。青魚とは、魚の背が青く光っている魚を指します。鰹・鯖・鰯なども青魚の一種です。青魚は頭のはたらきをよくする栄養を特に多く含んでいます。また、オーブンでじっくりと焼いた鯖は脂がたくさんのっているのととてもジューシーです。みそとチーズの組み合わせもピッタリな一品です。
17	月	『五目うどん』の五目とは、さまざまな食材が入っていることをいいます。今回のうどんには、鶏肉・にんじん・だいこん・ねぎ・さつま揚げなどが入ります。よくうどんに絡めて食べて下さい。『ポテトサラダ』に入るじゃが芋は、加熱しても壊れないビタミンCが含まれています。マヨネーズと合わせて食べましょう。
18	火	『グリーンピースごはん』のグリーンピースは今が旬で、「まめ」と「やさい」両方の食材に入ります。生のグリーンピースは冷凍のグリーンピースと違い、ホクホクとしてとてもおいしいです。また、冷凍ではなく生のグリーンピースを使うことでより甘みをより感じる事が出来ます。しっかり味わって食べてみましょう。
19	水	本日19日は『まごわやさしい給食』です。まごわやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。『ま』はまめ、『ご』はゴマなどの種実類、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類です。『さやえんどうと豆腐のスープ』のさやえんどうは、中に豆ができるより早い段階で収穫し、さやごと食べるものをいいます。シャキシャキする食感を感じてみましょう。
20	木	『にんじんツナサラダ』は、せん切りにしたにんにんにツナとみじん切りにしたらっきょうが入ってます。らっきょうを入れることで味がまろやかになり食べやすくなっています。そら豆はさやが空に向かって育つことから「空豆」という名前がつけました。そら豆を食べるとからだの疲れがとれて元気が出たり、病気になりにくいからになります。
21	金	『白身魚のレモンあんかけ』のレモンには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには体の中をきれいにする効果があります。しかし、体で作ることが出来ない栄養素なので食べ物から摂る必要があります。また今回のあんかけには香りがより引き立つようにレモンの皮も入れました。さわやかな香りも楽しんで食べてみて下さい。
24	月	『納豆和え』の納豆は、ビタミンKが豊富に含まれています。ビタミンKはカルシウムの吸収を助けてくれる効果があり、骨を丈夫にしてくれます。納豆が苦手なお友達も頑張ってみましょう。『メロン』は、カリウムが多く含まれ体の水分の量を調整する働きがあります。旬は、初夏の5月～7月です。おいしい時期の味を感じてみましょう。
25	火	『マヨしらすトースト』は、食パンにマヨネーズを塗り、しらす・のり・チーズをのせたトーストです。しらすとチーズには骨や歯を作るカルシウムが多く、のりにはからだの調子を整えるビタミンやミネラルがとても多く含まれます。『リヨネーズポテト』のリヨンは、フランスのリヨン地方の料理に使われる言葉で、玉ねぎを使った料理が多いのが特徴です。
26	水	『鮭コロッケ』の鮭は、日本人が最も食す魚です。食べる機会が多い鮭には栄養が満点です。鮭の身は、オレンジ色ですがそのオレンジ色の成分はアスタキサンチンと呼ばれ、肌の調子を整えたり、疲労回復効果があります。また、からだの調子を整えるビタミンも多く含まれている魚です。
27	木	『中華丼』は、しょうが・にんにく・はくさい・たけのこ・こまつな・えび・しいたけが入る具たくさんあんかけ丼ぶりです。野菜も多く入るので風邪予防に効果的なビタミンCが多く摂れます。ごはんにあんかけをたくさんかけて野菜をたくさん食べましょう。
28	金	『発芽玄米入りごはん』の玄米は、稲のいちばん外側のもみがらだけを取り除いたものです。精白米よりも栄養がたくさん含まれており、特に食物繊維とビタミンB1が多く含まれています。食物繊維はおなかの調子を整える働きがあります。残さず食べましょう。『かつおのにんにく醤油かけ』のかつおは、「初鯉」の初夏5月～6月と「戻り鯉」の初秋9月～10月の1年に2回旬がある魚です。今がおいしい季節なのでよく味わって食べましょう。
31	月	『豚ヒレ肉の味噌漬け焼き』のヒレ肉はあまりとれない貴重な部分です。とても柔らかく脂肪が少ないのが特徴です。しっかり味わって食べましょう。『大根の梅ドレサラダ』の梅の酸味は唾液を多く作り、虫歯予防の効果や、消化を助けるはたらきがあります。万能な食材である梅をたくさん食べて元気よく過ごしましょう。