

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 5月1日

きょう 今日のおやつは牛乳、ちまき風おにぎりです。

「ちまき」は中国の料理です。中国では、竹の皮にもち米と肉やたけのこ、干しいたけを包み、蒸して作ります。病気になる悪いものを追い払うといわれていて、5月5日の端午の節句(こどもの日)に食べます。今日はみなさんに食べやすいように、米にもち米を少し入れて、味付けしたたけのこと人参、鶏挽肉を混ぜたおにぎりにしました。ごま油の香りがとても香ばしいですよ。元気に過ごせるように、残さず食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 5月18日

きょう 今日のご飯はごはん、魚のカレー照り焼き、切干大根の煮物、みそ汁、果物です。

切干大根の煮物の「切干大根」は、細く切った大根を外で干してよく乾かしたものです。

太陽の光をたっぷり浴びた切干大根は、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムやおなか

の調子を整えてくれる栄養があります。今日は人参、油揚げ、さやいんげんと一緒に

煮ました。よく噛むと切干大根が甘くなってくるよ。残さず食べてくださいね。

きょう 今日のおやつは牛乳、ビスキュイトーストです。

「ビスキュイ」という言葉は、フランスという国の言葉で、「ビス」は2回、「キュイ」は焼く

という意味です。今日は、マーガリンと砂糖、卵、小麦粉を混ぜて作った生地を、食パンの

上にたっぷり塗ってオーブンで焼きました。サクサクして甘くておいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 5月19日

きょう 今日のご飯は、ごはん、豆腐のチャンプル、ブロッコリー、みそ汁、果物です。

豆腐のチャンプルの「チャンプル」とは、「混ぜる」という意味です。豆腐や野菜と一緒に

炒めた沖縄の料理です。今日は豆腐、鶏肉、シャキシャキとした歯ごたえのある胡瓜や

もやし、人参、キャベツを使っておいしく作りました。よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ **5月20日** にち

きょう きゅうしょく さかな やさい からふるに する くだもの
今日の給食は、ごはん、魚と野菜のカラフル煮、みそ汁、果物です。

さかな やさい からふるに あぶら あ さかな いも にんじん ぴーまん こーん
魚と野菜のカラフル煮は油で揚げた魚(かじき)とじゃが芋を、人参、ピーマン、コーンと
いっしょ さとう しょうゆ に さかな ちやいろ いも しろ にんじん あか ぴーまん
一緒に砂糖、醤油などで煮ました。魚(かじき)の茶色、じゃが芋の白、人参の赤、ピーマン
みどり こーん きいろ はい いろ
の緑、コーンの黄色が入っていて、とてもきれいですね。いろいろな色があることを
からふる
「カラフル」といいます。

きゅうしょくしつからのおたより がつ **5月7・21日** にち

きょう きゅうしょく とりにく まーまれーどに そうさらだ する くだもの
今日の給食は、ごはん、鶏肉のマーマレード煮、ほうれん草サラダ、みそ汁、果物です。

とりにく まーまれーどに まーまれーど おれんじ かわ ほそ き さとう に おれんじ
鶏肉のマーマレード煮の「マーマレード」は、オレンジの皮を細く切って砂糖で煮たオレンジ
じゃむ まーまれーどじゃむ い に とりにく かた
のジャムです。マーマレードジャムを入れて煮ると、鶏肉が硬くならないのでおいしくなりま
きょう たまねぎ いっしょ しょうゆ さけ い に
す。今日は玉葱と一緒ににんにく、醤油、酒を入れて煮たので、さらにおいしくできました。

ごはんといっしょに食べてくださいね。

きょう 今日のおやつは牛乳、パインケーキです。

ぱいんけーき ぱいん ぱいんあつぷる きょう ちょうりし こむぎこ
パインケーキの「パイン」は「パインアップル」のことです。今日は調理士さんが、小麦粉、
たまご さとう あぶら ちい き ぱいんあつぷる まあ つく
卵、砂糖、油と小さく切ったパインアップルを混ぜ合わせて作ってくれました。おいしい
ぱいんけーき や た
パインケーキが焼けたので、食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ **5月8・22日** にち

きょう 今日のおやつはひじきおにぎりです。

ひじきはわかめや昆布と同じ海藻の仲間、海で育ちます。みんなの体の骨を丈夫にし
こんぶ おな かいそう なかま うみ そだ からだ ほね じょうぶ
てくれたり、おなかの調子を整える働きがあります。今日は人参と一緒に味付けして、ご
ちょうし ととの はたら きょう にんじん いっしょ あじつ
はんに混ぜておにぎりにしました。おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月11・25日 にち

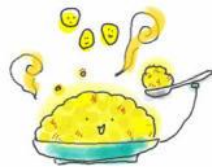
きょう きゅうしょく ぼーくかれー ぐりーんさらだ すーぶ くだもの
今日の給食はポークカレー、グリーンサラダ、わかめスープ、果物です。

ぐりーんさらだ ぐりーん えいご みどりいろ きょう みどりいろ やさい きゃべつ
グリーンサラダの「グリーン」は、英語で緑色のことです。今日は緑色の野菜のキャベツ、
きゅうり ぐりーんあすばら どれっしんぐ あ さらだ ぐりーんあすばら はる
胡瓜、グリーンアスパラをドレッシングで和えてサラダにしました。グリーンアスパラは春に
おいしくなる野菜で、太陽の光をたくさん浴びてきれいな緑色になります。よく噛んで食べ
て下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月12・26日 にち

きょう ぎゅうにゅう なっとうちゃーはん
今日のおやつは牛乳、納豆チャーハンです。

なっとう だいず はっこう つく きょう ちい き にんじん ながねぎ とりひきにく なっとう いた
「納豆」は大豆を発酵させて作ります。今日は小さく切った人参と長葱、鶏挽肉、納豆を炒
めて、酒、塩、醤油で味付けてごはんに混ぜました。納豆は炒めてもおいしいので、味わっ
て食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月13・27日 にち

きょう きゅうしょく さかな こうみや にももの しる くだもの
今日の給食はごはん、魚の香味焼き、煮物、みそ汁、果物です。

にももの にんじん だいこん はい じる さとう
煮物にはごぼう、れんこん、人参、大根、さやいんげんが入っています。だし汁と砂糖、
しょうゆ ちょうみりょう やわ ことことに だる なか そだ
醤油、みりんなどの調味料で軟らかくなるまでコトコト煮ました。れんこんは泥の中で育つ
やさい あな にんじん だいこん つち なか えいよう
野菜で、穴がたくさんあいています。ごぼう、人参、大根は、土の中でたくさんの栄養をと
り込んで、根っこが大きくなった野菜です。おなかの中の掃除をしてくれる働きがあったり、
か た は じょうぶ
よく噛んで食べると歯が丈夫になったりしますよ。