

5月分の給食【5/1(木)～5/30(金)】

5月26日(月)

# わかめとたけのこで わかたけ煮

わかめも、たけのこも春が旬の食べ物です。

今日の給食は、わかめとたけのこをいっしょに煮た「わかたけ煮」です。たけのこを使った代表的な献立の一つです。

※旬…食べ物がたくさんとれて、おいしく栄養があり、値段の安い時期のこと

きょうのこんだて

あかうおのゆずのかやき  
みそしる  
わかたけに  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・あかうお・ ぶたにく・うすあげ・ あかみそ・しろみそ・ だしこんぶ・けずりぶし・ なまわかめ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) ゆず(かじゅう)・たまねぎ・ キャベツ・にんじん・ あおねぎ・えのきたけ・ たけのこ

クイズ 16 「ゆず」はみかんの仲間です。香りのよさとすっぱさが特徴です。どこ生まれでしょう？

①中国

②インド

③日本

## 一口メモ

○和食は、季節感を大切にしています。その代表ともいえる

「わかたけ煮」の登場です。そして、うれしいことに、岩手県や宮城県などの三陸沖でとれた生わかめを使っています。東日本大震災後、長らく使えなかった生わかめです。今回、収穫後の生わかめを湯通しし、急速凍結した冷凍わかめを使用しています。

○土曜授業で、6年生が家庭科の学習で、「朝食の大切さ」を考えました。5年生の時にも、朝食について調べ学習をしているので、みんな「朝食の大切さ」については十分理解できているようです。しかし、その大切な朝食をしっかり食べることができているかといえ、そうでもない実態が見えてきました。目標は「給食と同じぐらいの量と質の朝食をとる」です。

今週は、「生活振り返り週間」です。

### 自分の朝食 (ごはん)

6年1組 名前



①ごはんの量 ( )  
②おかずの量 ( )  
③野菜(食べた・食べない)  
④果物(食べた・食べない)  
⑤水分 ( )  
⑥自分の朝食と給食を比べて気づいたことを書こう。

野菜や果物は食べていない。でも、ごはんはしっかり食べているよ。

### 自分の朝食 (パン)

6年1組 名前



①パンの量 ( )  
②おかずの量 ( )  
③野菜(食べた・食べない)  
④果物(食べた・食べない)  
⑤水分 ( )  
⑥自分の朝食と給食を比べて気づいたことを書こう。

給食と比べてだいぶ違う。おかずも食べるようにしたい。

○今週1週間、6年生だけではなく、1～5年生の皆さんも、自分の朝食と給食を比べてみましょう。朝食は、熱中症予防からも、とても重要です。

6年生が、新たまねぎも使って、朝食作りに挑戦します。お楽しみに！

## 産地調べ

赤魚	ベーリング海:ロシア	キャベツ	兵庫県	青ねぎ	徳島県
たまねぎ	兵庫県	にんじん	長崎県	えのきたけ	長野県

ごみの分別 ☐ 普通ごみ…牛乳キャップ ☐ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ①