



月<Monday>	火<Tuesday>	水<Wednesday>	木<Thursday>	金<Friday>			
<p>1<中華料理> 中国は日本とつながりの深い国のひとつです。漢字を使うことやしを使って食事をするなど、文化や生活習慣で共通していることもあります。また、中国は農業も盛んで、米や小麦の生産量は世界第1位です。食料品や工業製品など、日本にも多く輸入されています。今日の給食は、中華料理の代表でもある「ぎょうざ」、副菜は「チンジャオロースー」です。</p>	<p>2<こどもの日給食> 5月5日は、こどもの日です。この日は、平安時代から端午の節句としてお祝いされていますが、もともとは病気や災いを避けるための行事だったそうです。こどもの日は休みなので、今日の給食に「かつお」や「かしわもち」など、昔からこどもの日に食べられている食品を使い、みなさんの健康と成長への願いを込めました。</p>	<p>3 憲法記念日 1日のスタートは朝ごはんから 早寝・早起き・朝ごはん 生活のリズムを整えましょう。 </p>	<p>6 振替休日 栄養のバランスをよくするには 主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。 給食がない日に気をつけてほしいのは「野菜」と「乳製品」。 休み中も意識して食べるようにしましょう。 </p>	<p>7<大根> 大根は、日本最古の書物「古事記」に「すずしろ」「おおね」という名前が書かれており、日本人には古くからなじみがある野菜です。みそ汁の具はもちろん、煮物やサラダなど、様々な料理に合う野菜です。給食では、切干大根をよく使いますが、紫波町でとれた大根を加工し、保存性を高めることで年間を通して使っています。今日はスープに大根を使いました。</p>	<p>8<学習ふり返り給食・小4国語 白いぼうし> 小学校4年生の国語の教科書に、「白いぼうし」という物語が出てきます。この物語には、「夏みかん」という果物が出てきますが、今日の給食の「あまなつ」のもとになっているのが夏みかんです。あまなつは、夏みかんよりも酸味が少ないのが特徴です。今日は、お話にでてくるような「すっぱい、いいにおい」を感じながら食べてみましょう。</p>	<p>9<縁起の良い食べ物> 日本には古くから「ゲン担ぎ」といって、良い結果になるように願いを込めてすることがあります。例えば、「こんぶ」は「喜ぶ」という言葉と似ていることから、おめでたい席で使われることが多い食べ物です。試験やスポーツの大会前に「カツ」を食べて勝負運を高めることも多いですね。今日は運動会がある学校も多いことから、勝負運を高める意味を込めて「トンカツ」にしました。</p>	<p>10<運動とビタミンB> 運動するための体作りには毎日の食事が大きく関わってきます。体を作るのはたんぱく質という栄養素ですが、豚肉やうなぎ、レバーなどに含まれているビタミンBという栄養素を組み合わせると、より力を発揮することができます。今日はたんぱく質とビタミンBを含む豚肉がシューマイの中に入っています。また、肉と一緒に野菜をとると、ビタミンCによって疲労を回復させる効果があります。</p>
<p>13<苦手な食べ物にもチャレンジ> 今月の給食目標は、「好き嫌いなしで食べよう」です。苦手な食べ物はだれにでもあります。少しずつ食べ、慣れていくと食べることができるようになってきます。苦手な食べ物もまずは一口チャレンジしてみましょう。そして、できた人は三口食べることにチャレンジしてみましょう。一口目は、食べ物への感謝。二口目は、生産者への感謝。三口目は、調理してくれた人への感謝の意味がこめられています。</p>	<p>14<運動とビタミンC> 運動で疲れた体を回復させるにはビタミンCという栄養素が必要です。ビタミンCは野菜や果物に含まれていますが、加熱して料理することで減ってしまうので意識してたくさん食べるようにしましょう。食べてほしい野菜の量は1日300グラムで、給食では100グラムとれるようになっています。煮る・焼く・ゆでる・炒めるなどいろいろな調理法を工夫して野菜をたくさん食べましょう。</p>	<p>15<骨の基礎づくり> 中学校の保健体育では「体の発育・発達」について学びます。骨に含まれるカルシウムなどの量を骨量と言います。骨量は思春期に急激に増加し、20～30代でピークに達するため、大人になってから骨を丈夫にするのは難しいです。小学生、中学生の時期にカルシウムを多く含む食品を食べて、運動することで骨の基礎を強くすることが大切です。</p>	<p>16<学習ふり返り給食・小学外国語・中学英語「アルファベット」> 小学校の「外国語」や中学校1年生の英語で「アルファベット」についてふれます。今日のスープには大文字のアルファベットのマカロニがはいっています。心の中でいいながらいただきます。最後にクイズです！“子どもが開けた大きな口の形”からできたアルファベットはどれでしょうか？ ①D(ディー)②O(オー) *答え:正解は「②O(オー)」です。</p>	<p>17<食育の日・よくかむ給食> よくかむことで、体によい効果がたくさんありますが、その中のひとつに唾液を出すという効果があります。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。固い物だけでなく、柔らかい物でもよくかむことで唾液が出てきます。今日の給食は、60プラスプロジェクトにあるように、一口20回を目安にかむことを意識しながら食べましょう。</p>			
<p>20<みんなで食べよう> 「共食」と言っても、誰かと一緒に食事をするのも健康な食生活に関係していることが農林水産省の調査でわかってきました。共食をすると、野菜や果物などを食べることが多くなる、食事の時間が規則正しくなるなどの効果をもたらすそうです。栄養だけでなく、食べるための環境づくりも大切だと思います。食事マナーも守りみんなが気持ちよく食べることができるよう心がけていきましょう。</p>	<p>21<学習ふり返り給食 中1理科 植物の特徴と分類> 普段何気なく食べている野菜はどの部分を食べているでしょう。植物は、どれも葉・茎・根からできています。そして育つと花や実ができることは小学3年生の理科で学習します。今日の給食の野菜は、どうでしょう？小松菜は葉の部分ですが、たけのこ、れんこんはどの部分、だいこん、にんじんはどの部分でしょう？考えながら食べてみましょう。</p>	<p>22<食べ物クイズ> 「春野菜のスープ」に入っているアスパラガスは、春野菜のひとつです。「アスパラガス」という名前には、どんな由来があるでしょうか？ ①明日には素晴らしく伸びるから ②ギリシャ語で新芽を意味する言葉から *答え:正解は②。アスパラガスは、春先に伸びた新芽を食べる野菜です。</p>	<p>23<たけのこ> たけのこは、春に竹の地下茎から出る若い芽です。芽が出てから10日くらいで、先が地面に出てくる寸前のものを掘って食べます。太い「もうそう竹」、細い「破竹」「真竹」などの種類があります。たけのこには、腸の働きをよくして、便秘を防いでくれる食物せんいや、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、ミネラルなどが多く含まれています。今日はたけのこのオイスターソース炒めです。</p>	<p>24<1番栄養がある食べ物> 地球上にはたくさんの食べ物がありますが、1つで全ての栄養素を含む食べ物は残念ながらありません。ごはんやパン・いも類は、熱や力のもとになります。魚・肉・卵・大豆・乳製品などは、筋肉や骨などの体を作ります。野菜や果物などは、体の調子を整えます。食べ物によって含まれる栄養素や体内での働きがちがうので、色々な食べ物を組み合わせる食べることが大切なのです。</p>			
<p>27<三角食べと口中調味> みなさんは「三角食べ」という言葉を聞いたことがありますか。ご飯とおかずを交互に食べることや、お茶を交えて食べることを表した言葉ですが、少しずつ口にすると、おかず同士の様々な味を重ねて、味の変化を楽しむことができます。ご飯とおかずを口に入れて味を作り出すことは口中調味と言い、日本ならではの食事の食べ方です。三角食べを意識して食べてみましょう。</p>	<p>28<減塩・適塩の日給食> 今日は減塩・適塩の日給食です。給食では、だしをきかせる、味付けを工夫する、色々な食材のうま味を利用する、などの工夫をして減塩を心がけています。今日の汁物は、にぼしとかつおのだしや、きのこや野菜のうま味を生かした「干切り野菜のすまし汁」です。薄味を心がけながら、生活習慣病を予防しましょう。</p>	<p>29<調味料いろいろ> 味をつけるのに欠かせない調味料の代表的な物に砂糖や塩、しょうゆ、味噌があります。砂糖は甘味をつけたり、材料をやわらかくする調味料です。塩は味を引き締める役割をし、塩加減ひとつで料理の美味しさが決まると言われています。醤油は味を整えるほか食材に色をつける役割もします。みそは塩味やうまみが重なってできる発酵調味料です。調味料を組み合わせることで奥の深い味に仕上げることができます。</p>	<p>30<米について> 給食では、紫波町産のひとめぼれを使っていますが、私たちが当たり前のように食べている米はいつから作られているのでしょうか。6年生の社会で学習しますが、今から約2500年前に日本列島に伝えられたそうです。この頃の米は赤米という色のついた米でした。おかずは貝だいこん、海藻、大豆などが食べられていたそうです。</p>	<p>31<学習ふり返り給食 小3理科「どれくらい育ったかな」> 植物は、どれも葉・茎・根からできており、育つと花や実ができます。みそ汁には、根と茎を食べる野菜が隠れています。副菜には、葉と花を食べる野菜が隠れています。学習内容をふり返り、そして、なぜ解きながら食べてみましょう。 </p>			