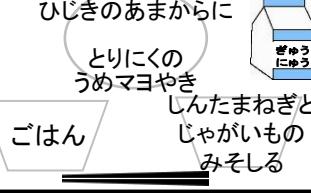
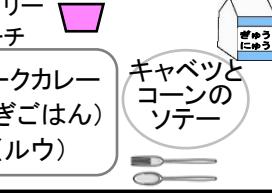
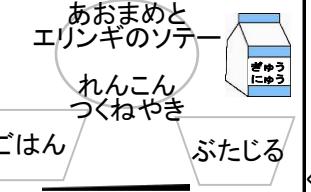
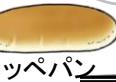
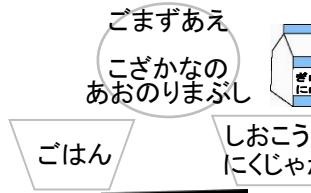
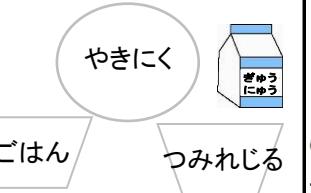
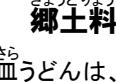
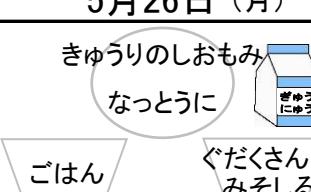
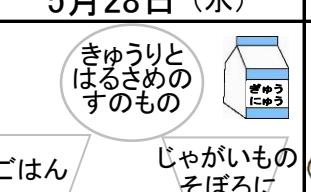
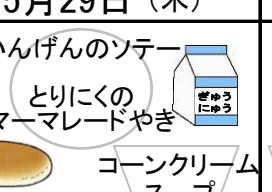
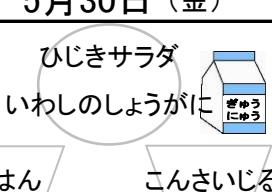




# 5月 はいぜんひょう(A献立)

北部学校給食センター

【正しいはしの持ち方】			5月1日 (木)	5月2日 (金)
1	2	3		
<b>正しいはしの持ち方</b> <b>【正しいはしの持ち方】</b> 正しく持てているか確認してみましょう。	<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	
<b>上のはしは、えんぴつの持ち方で軽く持ち、数字の「1」を書くようにたてに動かしてみましょう。</b>	<b>下のはしは、親指の付け根から、中指と薬指の間に通します。はし先は、そろえましょう。</b>	<b>人差し指と中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。</b>	<b>手をきれいに洗おう</b> 手には目に見えない細菌などがたくさんついています。給食の前には、石けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。	<b>はちじゅうはちや 八十八夜</b> はちじゅうはちや りしづん かぞ 八十八夜とは立春から数えて、88日目の事をいい、この日から茶はじめます。今日の新緑揚げには、抹茶が入っています。
5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)	5月8日 (木)	5月9日 (金)
<b>こどもの日</b> 	<b>憲法記念日 振替休日</b> 			
				
<b>はるさめのいためもの</b> <b>春雨</b> 春雨は、緑豆やじがいもからとれたでんぶんで作られます。おもに脳や体を動かすためのエネルギーのもとになります。	<b>さばのエスカベッシュ ★かける (さば)</b> 	<b>新玉ねぎ</b> 新玉ねぎは、春に出回る玉ねぎで、甘みがあり、みずみずしく皮が薄いのが特徴です。	<b>メンチカツ</b> メンチカツは、日本生まれの洋食で明治時代に東京の洋食屋で誕生したそうです。	<b>麦ごはん</b> 麦には、おなかの調子を整える食物繊維や、疲れをとる働きがあるビタミンが多く含まれています。
				
<b>こざかな 小魚</b> 小魚は、歯や骨を作るもとになるカルシウムを多く含みます。成長期の皆さんにたくさん食べてほしい食材の一つです。	<b>郷土料理 皿うどん</b> 	<b>新ごぼう</b> 今日は、約2400個の卵を使い、約3500人分のスープを作りました。卵には体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。	<b>スコッチプロス</b> スコッチ・プロスは、市民友好都市アバディーン市のあるスコットランドの伝統的なスープです。肉や野菜、大麦などを使っています。	<b>運動会応援メニュー</b> 今日は、運動会や体育祭に向けて頑張っている皆さんのために、おおクエストの多いビービンバにしました。しっかり食べて体力をつめよう。
				
<b>なつとうに 納豆煮</b> 給食では、壱岐産の納豆を使用しています。今日はひき肉などと炒めて納豆煮にしました。苦手な人もチャレンジしてみましょう。	<b>ばんかん 晩柑</b> 晩柑は、かんきつ類の中で1番遅く出回るので、「晩柑」と呼ばれています。酸味が少なくてみずみずしいのが特徴です。	<b>はしを正しく持とう</b> はしを正しく持つと、上のはしだけを動かすことができます。できない人は、正しいはしの持ち方を確認してみましょう。	<b>マーマレード</b> マーマレードは、オレンジなどの柑橘類の果肉と果肉についている薄皮や皮をジャムにしたもので、ほのかな苦味が特徴です。	<b>ひじき</b> ひじきは、わかめや昆布と同じかいそう なかま 海藻の仲間です。給食のひじきは、長崎県の海でとれたもので