

新緑がまぶしく、風薫る心地よい季節になりました。

新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって表れやすくなる時期です。ときには心や体をリラックスさせましょう。

さて、ゴールデンウィークが始まりました。旅行や行楽など、お弁当を持って出かける機会も増えると思いますが、これから夏に向けて気温が上がり、食中毒菌が活発になる季節です。お弁当を作る際には、より一層、衛生管理に注意が必要です。



調理の前に手をよく洗い、清潔な調理器具を使う



加熱する食品は、  
中までしっかりと  
火を通す



## お弁当作りのポイント



ご飯やおかずをし  
っかり冷ましてから  
ふたをする

おにぎりは素手ではなく、ラップなどを使って握る



気をつけたい  
ペットボトル飲料」

持ち運びに便利なペットボトル飲料ですが口をつけたものをそのまま置いておくと、飲み口の中に菌がどんどん増えていきます。コップなどに入れて飲むか、一度口をつけたものは早めに飲みきるようにしましょう。

お弁当は、なるべく涼しい所で保管を。  
暑い日は保冷剤を活用するなど、温度があ  
がらないよう気を付けましょう。食べる前  
の手洗いも忘れずに！



保冷剂



かしわ餅やちまき  
には、子供たちへの温  
かい思いが込められ  
ているのですね。



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月  
はじめの午の日」（端は、物事の始まりという意味）のことで、  
「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、  
それが特に5月5日に 限定されるようになりました。

なぜ「かしわ餅」や「ちまき」を食べるの？

かしわ餅に使われているかしわの葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「あとつぎがいなくなる(子孫繁栄)」という、縁起のよいものとされ、健やかな成長を願っています。

また、まきは、中国から伝わったもので、災いがこないようにとの願いが込められています。



## 5月の献立予定表

| 日  | 曜 | 主食                | 飲物 | 副食献立                                     |
|----|---|-------------------|----|------------------------------------------|
| 1  | 木 | 米粉入りパン            | 牛乳 | とうふナゲット カラフルあえ<br>ポテトスープ 子供の日ゼリー         |
| 2  | 金 | 高岡産野菜の<br>ジャージャー丼 | 牛乳 | 鮭の黄金焼き 団子汁 プチトマト                         |
| 7  | 水 | ごはん               | 牛乳 | 高岡流お好み焼き「ととまる」 青菜のアーモンドあえ<br>肉じゃが        |
| 8  | 木 | 1／2コッペパン          | 牛乳 | 鶏肉のマーマレードソースかけ 野菜の胡麻だれあえ<br>ソフト麺のクリームソース |
| 9  | 金 | 黒豆ごはん             | 牛乳 | わかさぎのフリッター 青菜と切り干し大根のひたし<br>なめこ汁         |
| 12 | 月 | ごはん               | 牛乳 | がんもの含め煮 ほうれん草のコーンあえ<br>豚汁 オレンジ           |
| 13 | 火 | 2／3コッペパン          | 牛乳 | 肉だんごのカップ焼き 新ごぼうのパスタ<br>フルーツポンチ           |
| 14 | 水 | カレーライス            | 牛乳 | 白花豆コロッケ 青梗菜の胡麻あえ                         |
| 15 | 木 | ごはん               | 牛乳 | 鰯の梅煮 水菜のゆばあえ<br>じゃがいものそぼろ煮 アップルシャーベット    |
| 16 | 金 | ごはん               | 牛乳 | ミックスみそ豆 三色ナムル<br>八宝菜                     |
| 19 | 月 | 運動会振替休業           |    |                                          |
| 20 | 火 | 食パン               | 牛乳 | 茹で卵 ヨーグルトあえ<br>カレーポトフ ピーナッツクリーム          |
| 21 | 水 | ごはん               | 牛乳 | ふくらぎの立田揚げ 青菜の胡麻味噌あえ<br>豆腐のすまし汁 グレープフルーツ  |
| 22 | 木 | アーモンド<br>揚げパン     | 牛乳 | ウインナー ボイル野菜<br>トマトとレタスのスープ 干しプルーン        |
| 23 | 金 | ごはん               | 牛乳 | 豚肉のジャンロー コーンポテト<br>田舎汁 ふりかけ              |
| 26 | 月 | ごはん               | 牛乳 | 平田えびのかき揚げ 小松菜のピーナッツあえ<br>にゅうめん とろろ昆布     |
| 27 | 火 | 食パン               | 牛乳 | 若鶏肉の揚げがらめ 塩もみ<br>春雨スープ 新幹線ゼリー            |
| 28 | 水 | ごはん               | 牛乳 | 鯖の塩焼き 金平ごぼう<br>豆腐ときのこの味噌汁 冷凍みかん          |
| 29 | 木 | 食パン               | 牛乳 | チリコンカン ボイルキャベツ<br>卵とコーンのスープ 果実ヨーグルト      |
| 30 | 金 | ごはん               | 牛乳 | 笹かまぼこ 小松菜と生しいたけのひたし<br>すき焼き煮 納豆          |

### ※シリコンカンについて

スペイン語で、チリは「唐辛子」、コンは「肉」、カンは「〜と」と言う意味で、「唐辛子と肉」という意味になりました。「チリコンカン」は、アメリカ合衆国の南部、テキサス州のメキシコに近い地域で食べられていた伝統食で、テキサス州では、ファストフード店のメニューにも加えられているほど馴染み深いポピュラーな料理です。数種類の豆と肉類を入れて、トマトや玉ねぎ、チリパウダーを加えて煮込んだものが一般的に食べられています。チリパウダーは南米由来の唐辛子の粉で、「チリコンカン」にピリツとした旨みを与え、おいしさの秘訣になっています。給食では、食パンに野菜と一緒にはんこで、サンドイッチにして食べてみたいと思います。