5月 給食だより



平成26年5月1日 高岡市立木津小学校



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。

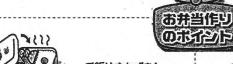


調理の前に手を よく洗い、清潔な 調理器具を使う



加熱する食品は、 中までしっかりと 火を通す

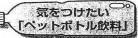




ご飯やおかずをし っかい冷ましてから ふたをする

おにぎりは素手で はなく、ラップな どを使って握る





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!



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らない(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、ちまきは、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。



| | | | | LI ANNUTT IN VERSE |
|----|--------------|----------------------------|---|---|
| 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 ポテトスープ 子供の日ゼリー |
| 2 | 金 | 高岡産野菜の 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 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 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 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 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 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 八宝菜 |
| 19 | 月 | \$\$\$\$\$\$\$ \$\$ | \$ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ | }}\$0 ◆ 運動会振替休業 @\$0 ◆ \$\$\$\$\$\$\$\$\$\$ |
| 20 | 火 | 食パン | 牛乳 | 茹で卵 ヨーグルトあえ 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 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ |
| 22 | 木 | アーモンド 揚げパン | 牛乳 | ウインナー ボイル野菜 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 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 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 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 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 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 すき焼き煮 納豆 |

※チ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す。「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」にピリッとした旨みを与え、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さんで、サンドイッチにして食べてみたいと思います。