

5月 献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
5月2日	5月3日 憲法記念日	5月4日 みどりの日	5月5日 こどもの日	5月6日
トマトソースオムライス スープ チーズサラダ 牛乳				ごはん(麦入り) 春雨スープ 油淋鶏 ナムル 牛乳
5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日 交通安全教室
ごはん(麦入り) みそ汁 魚の塩焼き 野菜炒め 牛乳	カレーうどん アスパラサラダ 果物 牛乳	ごはん(麦入り) みそ汁 鶏肉のピカタ おひたし 牛乳	ジンギスカン丼 スープ たたききゅうり ゼリー 牛乳	ごはん(麦入り) スープ 酢豚 ふきのサラダ 牛乳
5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日 歯科検診
ごはん(麦入り) スープ 焼売 もやしのソテー 牛乳	担々麺 ヨーグルトサラダ 牛乳	ごはん(麦入り) みそ汁 鮭のチャンチャン焼き おひたし 牛乳	カツ丼 みそ汁 ひじきサラダ 牛乳	ごはん(麦入り) みそ汁 すき焼き煮 からし和え 牛乳
5月23日 PTA総会	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日 生徒総会
ごはん(麦入り) スープ ポークチャップ サラダ 牛乳	ソース焼きそば 白玉の黒蜜がけ 牛乳	ごはん(麦入り) みそ汁 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが 牛乳	ハヤシライス 水菜サラダ 果物 牛乳	ごはん(麦入り) みそ汁 厚揚げのみぞれ煮 小松菜のじゃこ和え 牛乳
5月30日 進路ガイダンス	5月31日			
竹の子ごはん けんちん汁 ちくわ磯辺揚げ 牛乳	ミートスパゲティ カリフラワーサラダ 果物 牛乳			

※献立は材料の都合などにより、変更になることがあります。

給食前に手をあらいましょう

給食だより

空が晴れわたっている5月の天気のことを「五月晴れ」といいます。5月を「さつき」と呼ぶのは『日本書紀』にも登場していて、昔は5月が田植えの時期で、早苗を植える月「早苗月」からきているといわれています。



【今月の給食】 『お茶』のおはなし（新茶の季節にちなんで）

食事の後や、勉強の合間に飲むお茶は、心をほっとなごませてくれます。世界にはいろいろなお茶がありますが、このごろは日本の緑茶や抹茶が人気を呼んでいます。

日本でよく飲まれているのは煎茶（緑茶）ですが、世界にはたくさんの種類のお茶があり、代表的なのはイギリスなどで広まった紅茶とウーロン茶などの中国茶です。紅茶は、世界で一番多く作られ、飲まれています。紅茶もウーロン茶も煎茶とは色も味も違いますが、実はこの3つのお茶はどれも「チャ」というツバキ科の木の葉から作られるのです。

煎茶は茶葉を蒸してもみ、乾燥させますが、紅茶とウーロン茶は茶葉を最初に「発酵させる」点が大きな違いです。紅茶は完全発酵、ウーロン茶は半発酵にするのが特徴で、それが味や色の違いになっています。どのお茶も、カテキンなどの体によい成分が含まれており、健康によいことが知られています。

日本のほうじ茶もウーロン茶と似た茶色ですが、これは煎茶などを強火で炒ったもので、香ばしい香りがします。また、夏によく飲む麦茶は、茶葉ではなく炒った大麦やばか麦などを煮出したものです。ほかにもそば茶、黒豆茶など、チャの木以外の植物などから作られるお茶もあります。

このように日本にも外国にも様々なお茶があり、飲み方もいろいろです。