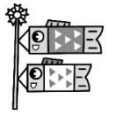




名古屋市立西山小学校

新学期が始まって1か月がたちました。新しい学年に慣れてきたことと思います。
しかし、5月は疲れが出やすい時期でもあります。「早寝早起き朝ごはん」を心掛け、体調
に気をつけて過ごしましょう。



***** 5月のこんだてから *****

☆【特別こんだて】

こどもの日・・・8日(木)

ごはん・牛乳・まぜまぜチキンライス・たけのこ汁・かしわもち



姉妹友好都市の日(トリノ市)・・・23日(金)

ミルクロールパン・牛乳・野菜畑のリゾット

・コールスロー・イタリアンドレッシング



☆ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

16日(金) みそきしめん・・・名古屋名物のきしめんと愛知県の特産物の豆みそを使った料理です。

22日(木) 肉みそ・・・愛知県の特産物のふきと豆みそを使っています。

☆ フェアトレード ～対象商品を買うことで開発途上国の生活等を守るための仕組み～

15日(木) 「豚肉としめじの中華いため」に使用するごま油は、フェアトレード物資です。

日本の行事食を知ろう! 「かしわもち」

かしわもちは、あんを挟んだ平たく丸いもちを、柏の葉で包んだもち菓子です。

5月5日こどもの日に、男の子の成長を願う、端午の節句の供え物に使われます。

柏の葉は、新芽が育つまで落ちないことから、「子孫繁栄」の願いが込められているとされています。給食では、5月8日(木)に登場します。



今月のめあて 「いろいろな料理を知ろう」

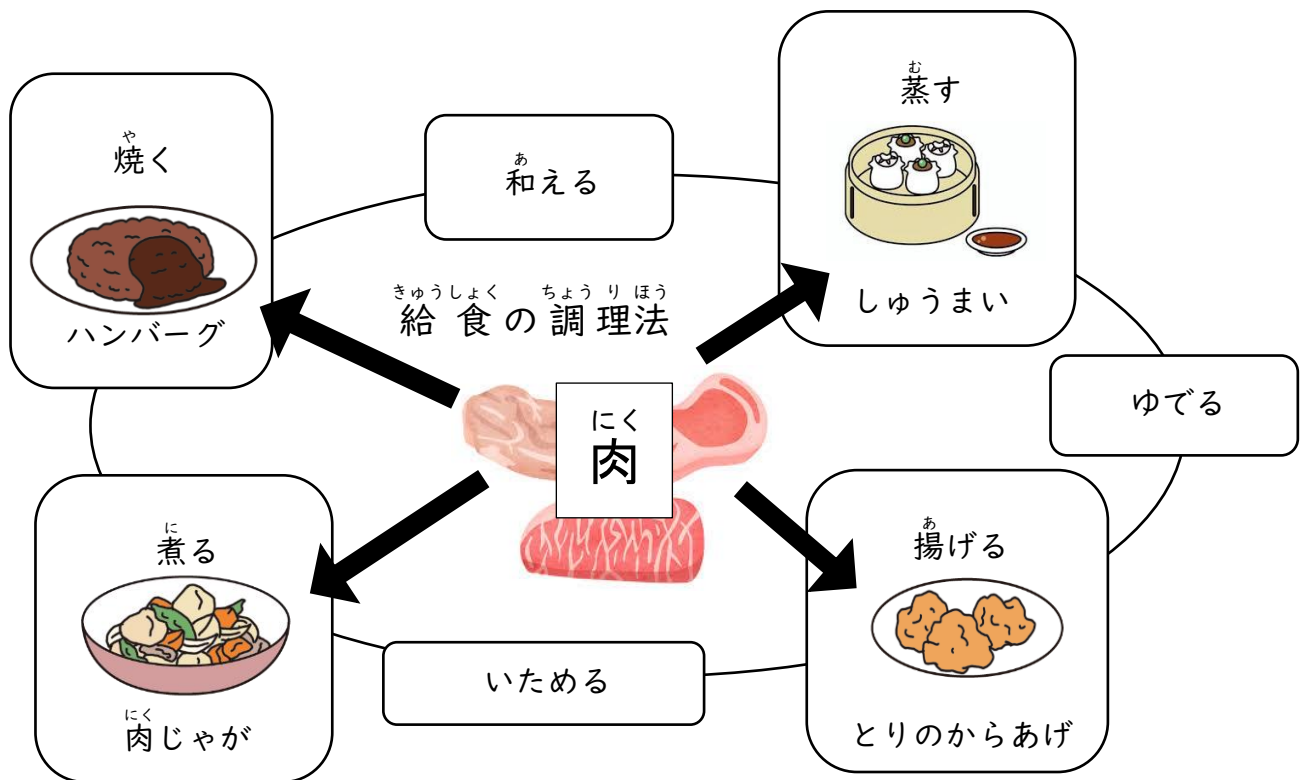
めあてに沿った献立

ごはん、牛乳、魚の和風マリネ、みそスープ

[7日(水)]

わたしたちが日々成長し、健康に生活するためには、毎日の食事が欠かせません。食事に使われている食品には、生命を保ち、活動し、成長するためには欠かせない栄養素がふくまれています。栄養素をバランスよくとるためには、さまざまな食品を組み合わせる必要があります。

食事のための計画や、料理や食品の組み合わせを「献立」といいます。給食の献立は、主食（ごはん、パン、めん）、主菜（魚、肉、卵、大豆などを使ったおかず）、副菜（野菜、きのこ、海そうなどを使ったおかず）を組み合わせで作ります。食品の組み合わせや調理の仕方などを工夫すると、おいしく、栄養のバランスがとれた献立になります。



おかずの中には、さまざまな調理方法が組み合わさって、一品になっているものがあります。今月登場する「魚の和風マリネ」もその一つです。魚を「揚げ」、野菜を「煮て」マリネ液を作り、それから魚をマリネ液に「漬けて」あります。

普段、何気なく食べている給食や家の食事がどのように作られているか、調理方法を調べたり、作った人に聞いたりすると、料理がもっと楽しくおいしくなるかもしれません。