



# 5月ひとくちメモひょう



令和4年度 にしねちくがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>たけのこのびりからいため さわらのさいきょうやき</p> <p>ごはん ひつつみじる</p>	<p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p>	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>かりほりあえ かつおりょうあげ</p> <p>ごはん わかたけじる</p>
<p>5月になり、きゅうしょくのじゅんぴにもなれましたか。食べるのはしのつかいかたやマナーはよいでしょうか。まいにちのつかかさねでよいしゅうかんをみにつけることができます。</p>				<p>たけのこは、あつというまにせいちょうするため、めがでてから10日くらいまでのものしか食べられません。1日に10センチから1メートルいじょうものびることもあります。まさに今がしゅんのたべものです。</p>
<p>にくじやが キャベツメンチカツ</p> <p>ごはん だいこんとまいたけのすましじる</p>	<p>ナムルサラダ きょうざ(2こ)</p> <p>ごはん しおラーメンスープ</p>	<p>チーズサラダ あらびきウインナー</p> <p>ロングライフコッパン やさいスープ</p>	<p>あまなつみかん こんにやくのときに さばカレーやき</p> <p>ごはん はるキャベツのみそしる</p>	<p>かいそうサラダ ハムチーズピカタ</p> <p>ごはん ポークカレー</p>
<p>しよくじのまえ、しよくじのあとにあいさつをしていますか? 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつもしよくじのマナーのひとつです。きゅうしょくをたべるときだけでなく、おうちやそとでしよくじをするときも必ずあいさつをしましょう。</p>	<p>「ナムル」とは、韓国語(かんこくご)で「あえもの」というみです。ナムルは、きゅうしょくのにんきメニューのひとつでざんしよくがとでも少ないです。すりごまをくわえるのがポイントです。おうちでも、やさいをかえてつくるすることができます。</p>	<p>きゅうしょくのみじたくがしっかりとできたか、チェックしてみましょう! ①手をせっけんであらいましたか? ②マスクをしましたか? ③きゅうしょくとうばんはキレイなはくいをききましたか? ④つくえの上のいらぬものをしまいましたか?</p>	<p>めつたにみられませんが、キャベツにも花がさきます。なのはなのおなじなかなので、なのはなのような、きいろくて小さな花がさくことがあります。プロコリー、こまつな、だいこんもおなじなまで、白、うすむらさきの花がさきます。形はまったくちがいますが、花をみるとなままだということがわかります。</p>	<p>もうすぐろうどうかいやたいくさいがありますね。りくじょうたんきよりたいそうなど、筋力(きんりょく)やしゅんぱつりよくをつけた人は、きんにくのざいりょうになる。「たんぱくしつ」をとりましょう。ただし、とりすぎにはちゅういします。また、じょうぶなほねをつくるためにカルシウムもたいせつです。</p>
<p>ふきのいために いわしのたつたあげ</p> <p>ごはん みそけんちんじる</p>	<p>こまつなサラダ わぎゅうコロッケ</p> <p>ごはん どうふのみそしる</p>	<p>いちごジャム アスパラサラダ とりにくのハーブやき</p> <p>しよくパン マカロニスープ</p>	<p>にくキャベのみそいため はつきんとうこ しゅうまい(2こ)</p> <p>ごはん ぎょうじやなのかきたまスープ</p>	<p>なめたけあえ のりまきたまご</p> <p>ごはん せんべいじる</p>
<p>「さんさい」ときいて、どんなたべものなまえをいえますか。ふきのとうやうるいって答えられたらすばらしいです。きょうのふくさいには、「ふき」「たけのこ」がはいっています。はるのあじですね。</p>	<p>きょうは、はちまんたいきゅうしょくの日です。はちまんたいしといえは、「ほうれんそう」の産地として有名です。夏でも岩手山からの涼しい風がふいてくるので、あつさによい「ほうれんそう」をそだてるのにぴったりな場所です。てつぶんが多いことではいますが、さいきんでは目にいいとされている「ルテイン」でも注目されています。</p>	<p>アスパラガスは春がしゅんのやさいです。アスパラガスから発見されたせいぶんである「アスパラギン酸(さん)」はエネルギーのたいしやをつつにして、ひろうかいふくを早めるといわれています。きょうは、はちまんたいしでとれたアスパラガスをサラダに入れました。</p>	<p>まいつき19日は、「1(イ)9(ク)」のごろあわせから、「食育の日」とされています。きょうは、しよくじについて、すこしかんがえてみませんか。「かんしやしてたべる」「おてつだいをする」など、ちよつといきして、できることをやってみましょう。</p>	<p>「せんべいじる」はあおもりけんのかきょうどりよりです。せんべい以外(いがい)のしよくさいが、いわてのかきょうどりより「ひつつみじる」とほほおなじで、ひつつみのかわりにほそんのかきせんべいがつかわれたとかんがえられます。とうほくのきこうからうまれたきょうどりよりです。</p>
<p>うめあえ さんまのかばやき</p> <p>ごはん すましじる</p>	<p>こんさいのごまサラダ わふうハンバーグ</p> <p>ごはん ほうれんそうのみそしる</p>	<p>じゃがいものトマトソースに マスタードチキン</p> <p>ロングライフコッパン ふわふわたまごスープ</p>	<p>きんぴられんこん さけのしおやき</p> <p>ごはん どんこじる</p>	<p>なつとうあえ さばのみそに</p> <p>ごはん やさいのつくねじる</p>
<p>うめほしのすっぱさのものはクエンさんです。食べものをいたみにくくするこうがあるためおべんとうにつかわれますね。ほかにも、つかれがとれやすくなるなどのこうがあります。きょうは、やさいをうめであえたものになっています。</p>	<p>こんさいとは、つちにうまっているぶぶんを食べるやさいや、いもるいのことを言います。また、きょうのサラダにはいっているれんこんは、すいぶんをおおくふくみ、その中の80パーセントが水分です。カリウムやビタミンCをふくんでいて、ほぞんしやすくシャキシャキとしたはごたえがれんこんのとくちょうです。</p>	<p>ふわふわたまごスープは、パン粉と粉チーズが入ることで、ふわふわのたまごスープができます。ほうちょうをつかわなくてもできるので、いそがしい朝にも、ひとりで作ることもできる、おすすめのメニューです。おうちでもつくってみてね!</p>	<p>どさんご汁には、ぶたにくとやさいをたっぷり使っています。ぶたにくには、せい長にやくだつたりつかれをとるはたらきをするえいようそが多くふくまれています。夏バテよほうにこうがありますが、野さいと組み合わせて食べるとそのこうがさらにアップします。</p>	<p>成長期に必要なカルシウム量は、大人よりも多いです。まいにちのきゅうしょくについている「きゅうじょう」には230ミリグラムのカルシウムがふくまれています。おとなになった時も、じょうぶな歯とほねで生活するためには、今のうちからしっかりカルシウムをとっておくことが大切ですね。</p>
<p>はるさめサラダ ユーリンチー</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	<p>じゃがいものそばろに やさいつくねし</p> <p>ごはん どうふのスープ</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>早起き</b></p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>早寝</b></p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>朝ごはん</b></p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p> </div> </div>		
<p>ごはんを長くかんでいると、だんだんあくかんじられてきます。これは、だえきにふくまれるアミラーゼというこうそのはたらきで、お米のでんぶんがぶんかいされるためです。よくかむと、脳のはたらきもよくなります。</p>	<p>ごはんを食べる前には必ず手を洗いましょう。指の間、つめのまわり、手首の3カ所は、洗い残しやすい場所です。手を洗うときは、「指・つめ・手首」に特に気をつけましょう!</p>			