



めしあがレター No.6

* 給食委員さん、皆に伝わるように大きな声で読んでください。

* 5月の給食目標「気持ちのよいあいさつをしよう」

<p>5月 13日 (月)</p>	<p>レタスと卵の チャーハン 牛乳 飲茶セット (春巻き・ごま団子) 春雨スープ</p>	<p>5月の給食の目標は「気持ちの良い挨拶をしよう」です。「いただきます」は、食べ物^{いのち}の命^{いのち}をいただくという意味^{いみ}、「ごちそうさま」は作^{つく}ってくれた人^{ひと}が、材料^{ざいりょう}を集めたり、調理^{ちようり}をしたりするの^のに走り回^{まわ}ってくれたことを労^{ねぎら}う意味^{いみ}があります。川通中^{かわどおりちゆう}のみんなは、いつも「いただきます」「ごちそうさま」「おいしかったです!」と声^{こえ}をかけてくれますね。みなさんのその声^{こえ}で給食室^{きゆうしょくしつ}は頑張^{がんば}れます。今年^{ことし}も気持ち^{きも}の良い挨拶^よを待^{まち}っています。</p>
<p>5月 14日 (火)</p>	<p>岩槻ごはん 牛乳 生揚げの カレー煮 茎わかめの チヨナムル バナナ</p>	<p>17日は「中間テスト」ですね。テスト前^{まえ}のワンポイントアドバイ^{まへ}スです。文部科学省^{もんぶかがくしやう}の調査^{ちようさ}では、朝食^{ちようしょく}を食^たべている生徒^{せいと}は、食^たべていない生徒^{せいと}より、テストの正解率^{せいかいりつ}が14.2%も高^{たか}いそうです。朝ごはん^{あさ}を食べない^{あさ}と、脳^{のう}の栄養^{えいよう}は空^{から}っぽです。さらに、脳^{のう}の栄養^{えいよう}となる食品^{しよくひん}は唯一^{ゆいいつ}「炭水化物^{たんすいかぶつ}」のみです。ごはんやパン、麺^{めん}や芋^{いも}などを朝食^{ちようしょく}に食^たべることで、脳^{のう}が働^{はたら}きます。朝ごはん^{あさ}をしっか^しり食^たべて、テスト^のを乗り切^きってくださいね!</p>
<p>5月 15日 (水)</p>	<p>深川飯 牛乳 干草焼き 切干大根の ごまマヨサラダ</p>	<p>東京^{とうきやう}の築地^{つきじ}から豊洲^{とよす}に移転^{いいてん}した市場^{いちば}は、さらに昔^{むかし}は深川^{ふかがわ}にありまし^たた。その時^{とき}に、市場^{いちば}で働^{はたら}く人^{ひと}たちに、ぱぱと食^たべられて人^{にんき}気^だった、江戸前^{えどまえ}のあさり^{つか}を使^{つか}ったごはん^{きやう}が、今日^{けふ}の「深川飯^{ふかがわめし}」です。深川飯^{ふかがわめし}に使^{つか}う「あさり」の旬^{しゆん}は春^{はる}です。あさり^{にがて}は苦手^{ひと}という人^{おほ}が多い^{おほ}ですが、貧血^{ひんけつ}予防^{よぼう}の「鉄分^{てつぶん}」や「ビタミンB12^{きせつ}」、お酒^{さけ}を飲^のむ先生^{せん}！肝機能^{かんきのう}をアッ^{おほ}プさせ^{おほ}る「タウリン^{たうりん}」も多^{おほ}く含ま^{ふく}れている優^{ゆう}秀^{しゆう}な食品^{しよくひん}です。しっか^しりめしあがれ</p>
<p>5月 16日 (木)</p>	<p>今年度の「食育の日」も「先生の好きな給食」を紹介します。 1回目は、2年生の〇〇先生の好きな給食です。 今日の「めしあがレター」は放送でお送りします。お楽しみに</p>	<p>今年度の「食育の日」も「先生の好きな給食」を紹介します。 1回目は、2年生の〇〇先生の好きな給食です。 今日の「めしあがレター」は放送でお送りします。お楽しみに</p>
<p>5月 17日 (金)</p>	<p>2色揚げパン (狭山茶・シュガー) 牛乳 肉団子と 春キャベツの スープ 大根とツナの サラダ</p>	<p>お茶^{ちや}がおい^{きせつ}しい季節^{きせつ}なので、今日^{けふ}は埼玉^{さいたまけん}県の狭山^{さやまちや}茶^{しんちや}の新茶^{つか}を使^{つか}った揚げパン^あを作^{つく}りました。では、狭山^{さやまちや}茶^{にほん}クイズ^だいめい^{ちや}茶^{すず}です！日本^{にほん}3大銘茶^だは、埼玉^{さいたまけん}県の狭山^{さやまちや}茶^{ちや}とあと2つどこのお茶^{ちや}でし^{こた}ょうか？…答^{こた}えは静岡^{しず}岡^{おか}茶^かと京都^{きやうと}の宇治^{うじ}茶^{あじ}です。「色^{いろ}は静岡^{しずおか}、香^{かほ}りは宇治^{うじ}よ、味^{あじ}は狭山^{さやま}でとどめ^{きちやう}さす」とうたわ^{さやまちや}れていま^{ちや}す。貴^き重^{ちゆう}な狭山^{さやま}茶^{ちや}をめしあがれ。</p>