



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