



めしあがしター No.6

給食委員さん、皆に伝わるように静かにしてから大きな声で呼んでください。
***5月の給食目標「気持ちのよいあいさつをしよう」**

5月 12日 (月)	ごもく ちゃーはん 五目炒飯 ぎゅうにゅう 牛乳 こも 子持ちししゃも フライ キムチスープ	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、食べ物の命をいただくという意味、「ごちそうさま」は作ってくれた人が、材料を集めたり、調理をしたりするのに走り回ってくれたことを労う意味があります。川通中のみんなは、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。みなさんのその声で給食室は頑張れます。今年も気持ちの良い挨拶を待ってます。
5月 13日 (火)	ふかがわ 深川めし ぎゅうにゅう 牛乳 あつやきたまご 厚焼玉子 しらたま じる 白玉だんご汁	東京の築地から豊洲に移転した市場は、さらに昔は深川にありました。その時に、市場で働く人たちに素早く食べられて人気だった、江戸前のあさりを使ったごはんが、今日の「深川飯」です。深川飯に使う「あさり」の旬は春です。5月の連休の時に「潮干狩り」を楽しむ人も多いですね。あさは苦手という人が多いですが、貧血予防の「鉄分」や「ビタミンB12」、お酒を飲む先生!肝機能をアップさせる「タウリン」も多く含まれている優秀な食品です。しっかりめしあがれ
5月 14日 (水)	さんさい 山菜わかめうどん (地粉うどん) ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの新茶揚げ 春キャベツの ごま和え	16日は「中間テスト」ですね。テスト前のワンポイントアドバイスです。文部科学省の調査では、朝食を食べている生徒は、食べていない生徒より、テストの正解率が14.2%も高いそうです。朝ごはんを食べないと、脳の栄養は空っぽです。さらに、脳の栄養となる食品は唯一「炭水化物」のみです。ごはんやパン、麺や芋などを朝食に食べることで、脳が働きます。朝ごはんをしっかりと食べて、テストを乗り切ってくださいね!
5月 15日 (木)	ピザトースト ぎゅうにゅう 牛乳 しん 新じゃがの クリーム煮 さいたま市産 こまつな 小松菜サラダ	今日の「めしあがしター」は社会科の安藤先生からです。今日の給食はピザトーストですね。よく「ピザ」と言ったり、「ピッツア」と言ったりしますが、その違いはアメリカ風なら「ピザ」、イタリア風なら「ピッツア」と簡単に分けられます。しかし細かく言えば「ピッツア」には明確な定義があり、生地には「水・小麦粉・酵母・塩」のみを使用すること、焼き方は木くずや薪を使用した石窯で焼くこととしており、このような条件を満たしているものを「ピッツア」と呼んでいます。ちなみに、イタリアでの食べ方は日本とは違う基本的に一人1枚が基本で、ナイフとフォークを使って食べます。
5月 16日 (金)	いわつき 岩槻ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なまあ ぶたにく 生揚げと豚肉 のみそ煮 いそかあ 磯香和え まっちゃ 抹茶プリン	「茶摘み」という歌を知っていますか?毎年みんなに知らないと言われるので、今日は放送で流します。5月1日は「八十八夜」でした。2月4日の立春から数えて88日目です。今の季節は、お茶の葉の旬、「新茶」の季節です。八十八夜の日に摘んだお茶の葉は上等なものとされます。「抹茶プリン」でお茶の香りを楽しんでください♥

