



めしあがレター No.8

***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 26日 (月)	市総体で勝つ！！ サンド 牛乳 チキンビーンズ 海藻サラダ	今朝は市学校総合体育大会の壮行会でしたね！「勝つサンド」で皆さんの活躍を応援します★アスリートたちは普段から、栄養士に相談してパフォーマンスの上がる食事を取り入れています、特に試合の3～4日前は、ごはんやパンや麺や果物を多めに食べる食事方法を取り入れています。食事をしっかりとって、日頃の練習の成果を発揮してきてください！
5月 27日 (火)	岩槻ごはん 牛乳 四川麻婆豆腐 春雨サラダ	中国料理クイズです。中国料理には、中国を東西南北に分けて4つの種類がありますが、4つ知っていますか？…答えは北京ダックが有名な「北京料理」、豚の角煮が有名な「上海料理」、焼売や小籠包が有名な「広東料理」、麻婆豆腐などの辛い「四川料理」です。日本の26倍の広さを持つ中国は、地域によって味も調理方法も多彩です。
5月 28日 (水)	親子丼 (麦ごはん) 牛乳 大豆の しゃりしゃり揚げ 塩昆布和え	今日の親子丼に入っている「みつば」という野菜を知っていますか？日本で昔から食べられている「和のハーブ」と呼ばれる野菜で、みつばの香り成分には、ストレスやイライラを沈める効果があります。1本の茎から3つの葉っぱが出ていることから「三つ葉」と呼ばれます。刻んで薬味にしたり、茹でておひたしにしたり、お吸い物や丼に入れて香りを楽しんだり、幅広く使われます。
5月 29日 (木)	春キャベツと新玉 のペペロンチーノ 牛乳 ミネストローネ 人参とオレンジの ゼリー	今日の「めしあがレター」は理科の桑原先生からです。今日の給食に使われている「春キャベツ」「新玉」「新人参」ですが、それぞれの部分を食べているかわかりますか？（誰かに聞いて！）1年生は中間テストにも同じようなものが出ましたね。キャベツは「葉」、玉ねぎは「茎」、人参は「主根」3年生には、野菜のそしゃく音は「細胞壁」を破壊している音と教えましたね。いろいろな栄養ある部分を美味しく、食べやすく調理してくださっています。時間内に残さず食べましょう。
5月 30日 (金)	焼きチーズカレー 牛乳 コーンサラダ フルーツミックス	給食室前にメニューボードが置かれていることを知っていますか？これは、毎日、給食委員会のメンバーが、交代で書いてくれています。とても素敵なメニューボードになっているので、ぜひ見てください！また、毎日の「めしあがレター」をクラスの給食委員さんは、伝わりやすく読んでくれていますか？川通中の食育をサポートしてくれているので、静かに聞いてくださいね。