

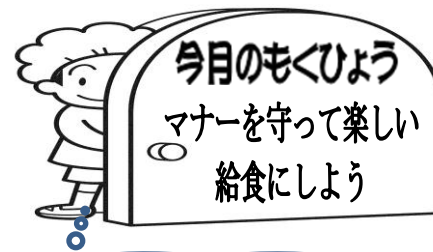


# 5月の給食だより



たんたん ニン太

給食に関する質問等は、調理所までご連絡ください。(Tel 22-4008) e-mail :kyuu01@mc.city.iwamizawa.hokkaido.jp



今日のもくひょう  
マナーを守って楽しい  
給食にしよう

## 新学期から1カ月が過ぎました♪

新しい環境にも少しずつ慣れてきましたか？5月はゴールデンウィークや運動会等、楽しいことがいっぱいありますね♪ますます元気に過ごせるよう、ごはんをしっかり食べましょう！  
5月の旬野菜には疲労回復効果もあるのでぜひおうちでも食べてみてください♪♪

## 給食マナー守れてるかな？



## スパゲッティが変わります！

今月から、スパゲッティが岩見沢産の小麦「きたほなみ」100%に変更になります！もちもちとした太麺で食べごたえがあります。味わって食べてみてくださいね。  
これで主食はごはん・パン・麺が、全て岩見沢産になりました♪  
Bコース22日(木)・Aコース23日(金)にコーンクリームスパゲッティとして初登場！！  
どうぞお楽しみに♪



## 日本に伝わる 素敵なあいさつ



いただきます

ごちそうさまでした

「いただきます」は、「私の命のために、動物や植物の命を頂きます」という意味です。  
お米や小麦も、農家さんが大切に育てた稲や麦から、お肉や卵も、豚や鶏からいただいた大切な命です。  
毎日ごはんが食べられることはとっても幸せなことです。給食の時間や家庭でのごはんの時間、そのことに感謝して「いただきます」と言えるようにしていきたいですね。

「ごちそうさま」は、昔お客様をお迎えするのに走り回って食材をとってきてもてなしたことから「ご馳走」と言われるようになりました。  
そんな働きに感謝の気持ちをこめて、「ごちそうさまでした」と言われるようになったそうです。おうちでも毎日、「いただきます」「ごちそうさまでした」言えていますか？



## 旬の野菜



## \* 今月のおいしい旬野菜献立 \*

5月は、「にら」と「アスパラ」です。

・Aコース13日(火)・Bコース14日(水)

「ニラのみそ汁」

・Aコース27日(火)・Bコース28日(水)

「アスパラソテー」

にらには、疲労回復、スタミナ増強効果があります。葉先がまっすぐ伸びて勢いのいいもの、葉の肉が厚いものが新鮮な証拠です！

アスパラには疲労回復効果や美肌効果があります♪太くてまっすぐ伸びた、穂先の締まっていて切り口が瑞々しいものが新鮮です☆

どちらも疲労回復効果が期待できるので、運動会の練習等も増える5月に、ぜひ食べていただきたい野菜です♪

## 今月の注目メニュー

Bコース1日(木)・Aコース2日(金)

子どもの日メニュー

春たけのことわかめが入った若竹汁や桜ごはん、柏餅など、春にピッタリのメニューが出るよ！

柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないため「子孫繁栄」という縁起をかついで、子どもの健やかな成長を願って食べられるようになったそうです。

Aコース22日(木)・Bコース23日(金)

たんたんの日メニュー

岩見沢産の大豆「スズマル」を使った納豆が出ます。国産の大豆はわずか5~6%と貴重です。特にスズマルは、納豆の臭みが少なく豆の香りとうまみを生かしておいしく仕上げられた納豆です。

たんたんマークの日



