



5月給食だより

都立港特別支援学校
校長 村山 大介

こんげつ きゅうしょくもくひょう

今月の給食目標は『いただきますのあいさつをしよう!』です。「いただきます」には

動植物の生命をいただくことや食事に関わるすべての人に対する感謝の気持ちが含まれています。食事にどんな人が関わっているか考えだすとたくさんの方が思いつきます! みんなで考えてみましょう!



早寝・早起き・朝ごはん!

皆さんは朝ごはんを食べていますか? 朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源です。早寝・早起きをし、朝ご飯をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう!

おすすめの常備食材

みんながよく食べている朝ご飯はある?

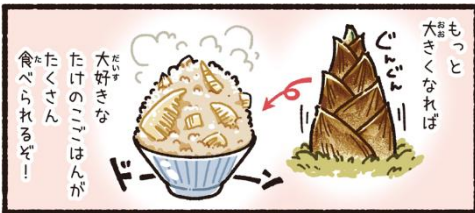
主食 ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん	主菜 ウィンナー、たまご、納豆、ちりめんじゃこ、ちくわ、豆腐、ハム	副菜 コーン缶、もやし、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス	果物 みかん、いちご、バナナ
牛乳・乳製品 チーズ、牛乳、ヨーグルト			



成長の早い竹に
あやかり、
子どもの健やかな
成長を願って、
端午の節句に
食べられます。

おお
大きくなあれ

たけのこ



たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっていて、その節から出てきた芽の部分を収穫して利用します。春に店頭で売られているのは、主に「モウソウチク」という大型の品種で、軟らかく香りが良いのが特徴です。そのほか、「マダケ」や「ハチク」、小型で細い「ネマガリダケ」、秋に芽を出す「シホウチク」など、さまざまな品種がありますが、あまり流通していません。栄養面では、高血圧予防に役立つカリウムや、おなかの調子を整える食物繊維を豊富に含みます。掘り立ての新鮮なたけのこは生でも食べられますが、時間がたつとどんどん「えぐみ」が強くなるので、早めに下ゆですることが、おいしく食べるポイントです。下ゆでする際に米ぬかを加えると、アクがよく抜けます。