

ランチメール！ 5月号

〔教室掲示用〕

ランチメールには、こんだての説明が書いてあります。教室に掲示して、毎日見てください。

給食当番の衛生チェック

髪の出ないように帽子をかぶる
髪が長い人は結びましょう

マスクで鼻と口をおおう

手はせっけんできれいに洗う
爪は短く切っておきましょう

清潔な白衣（エプロン）を身につける

清潔なハンカチを用意する
白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

☆☆ 今月の きゅうしょく ☆☆

<p>2 月 ○ごはんの日 子どもの日デザート 5月5日は子どもの日。子どもたちみんなが元気に育ち大きくなったことをお祝いする日です。少し早いですが、給食ではデザートでお祝います。</p>	<p>6 金 ○ごはんの日 トック 韓国のもちのことで、粉にしたうるち米で作ります。日本のもちと違い、粘りや伸びが少なくて特徴で、煮込み料理や鍋料理に使われます。</p> 			
<p>9 月 ○ごはんの日 栗糎 日本で古くから栽培されている歴史のある野菜です。いろいろな料理に使われています。</p>	<p>10 火 ■ラーメンの日■ たまごコ たまごコの「たま」はたまごのたま。生産量日本一の北見産のたまご。あま玉葱の甘さやうまみをぎゅっと閉じ込めたコロッケです。</p>	<p>11 水 ○ごはんの日 じゃがいも 北海道は、全国のじゃがいもの生産量第一位。全国の約7割が北海道産のじゃがいもです。</p>	<p>12 木 ▽パンの日▽ コーンポタージュ フランス語でスープのことをいい、日本ではとろみをついたスープをポタージュとよんでいます。</p>	<p>13 金 ○ごはんの日 カレー 給食のカレーは、具によってルウの配合を変えています。味の違いがわかりますか？</p>

16

月

○ごはんの日○

ぶり

成長せいちょうによってよって名前なまえがか変わるかわることから「出世魚しゅっせうぎょ」として知しられている魚さかなです。70 cm以上せいじょうに成長せいちょうしたものがぶりです。

17

火

■うどんの日■

カレーうどん

だしのきいた和風わふうのカレーうどんです。のどごしのどごしのよいうどんうどんに合うあようにてんぷん澱粉でんぷんでとろみをつけています。

18

水

○ごはんの日○

いか

種類しゅるいが多くおほ、世界せかいでは500種類しゅるい、日本にほん近海きんかいでも80種類しゅるいは生息せいそくしているそうです。日本にほんで最ももっと多くおほとれるおほいかは、するめおほいかです。

19

木

▽パンの日▽

マカロニスープ

マカロニは、小麦粉こむぎでできたこむぎパスタの一種いっしゆです。色々いろいろうな形かたちがありますが、今日きょうのスープは、アルファベットあいうえおや数字すうじの形かたちをしたマカロニつがを使つかっています。

20

金

○和食の日○

せんべい汁

青森県あおもりけんで200年ねんいじょう以上まへも前まへから食たべられている南部なんぶせんべいせんべいを使った郷土きょうと料理りょうりです。

23

月

○ごはんの日○

石狩汁

北海道ほっかいどうを代表たいひょうする郷土料理きょうとりょうり。石狩川いしかりがわで鮭さけの大魚たいりょうを祝いいわ、味噌汁みそしるに鮭さけのぶつ切りぶつ切りを入れて食たべたのがはじまりといわれています。

24

火

■ラーメンの日■

豚骨ラーメン

九州きゅうしゅうの福岡県ふくおかけんが発祥はつしょうの地ちとされています。豚ぶたの骨ほねを煮に込んでとった、白しろく濁にごったスープが特徴とくちょうのラーメンです。

25

水

○ごはんの日○

白桃

昔むかしから中国ちゆうごくでは不老長寿ふろうちやうじゆの象徴しょうちゆうとされる果物くだもので、日本にほんでも魔除まよけの効力こうりょくがあるとされ、桃太郎ももたろうの昔話むかしばなしができたそうです。

26

木

▽パンの日▽

グリーンアスパラ

北海道ほっかいどうのアスパラは、4月末がつまつから6月がつ頃ごろが旬しゅんの時期じきです。冬ふゆの寒さむさで蓄たくわえた養分ようぶんを使つかって芽めを伸のばしたアスパラは甘あまみが強つよくおいしいです。

27

金

○ごはんの日○

ピリ辛すきやき

豆板醬とうばんじやんを加くわえてちよっぴり辛あく仕上げたすきやきです。豆板醬とうばんじやんは、そら豆まめと唐辛子とうがらしを発酵はっこうさせて作つくった中国ちゆうごく生まれの調味料ちようたみりょうです。

30

月

○ごはんの日○

漬煮糍

「沢」は、「たくさん」の意味いみです。千切りせんぎにした野菜やさいとベーコンベーコンをだして煮にた汁物しるものです。

31

火

■スパゲティーの日■

ミートソース

給食きゅうじきのミートソースは、ケチャップやピューレ、ジュースなどトマトの加工品かこうひんをたくさん使つかいよく煮込にんで作つくっています。

