

5月1日（金）すくすく通信

端午の節句



5月5日は、端午の節句という子どもの成長をお祝い
する行事です。少し早いですが、給食では端午の節句
メニューを実施します。

端午の節句には、柏餅を食べる習慣があります。
柏の葉は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないこ
とから、縁起の良いものとされています。柏の葉は食
べられないので、餅を食べてくださいね！

喉に詰まらせないよう、よく噛んで食べましょう。

副食は、旬のかつおを油で揚げ、ねりごまを入
れた、ごまだれと絡めました。



今日も一生懸命作りました。

おいしく、楽しく食べてくれたら
うれしいです♪

5月12日（火）すくすく^{つうしん}通信

えだまめ

きょう しまひらかわしょうこうく たいら ひでゆき せいさん
今日は、下平川小校区の平 英行さんが生産し、
きゅうしょく おさ ちょうないさん はるさく
給食センターに納めてくださった町内産の春作の
えだまめ
枝豆を12kg使用した献立です。

ほか おんしょく しょう
その他にも温食に使用しているじゃがいも、パセリ
ちょうないさん しょくざい すみよししょうこうく うち さ
も町内産の食材です。パセリは住吉小校区の内 早
ゆり むのうやく そだ
百合さんが無農薬で育てたものです。

また、さつまいも^む蒸しパンは給食センターで^{きゅうしょく}心を
こめて^{てづく}手作りしました。みなさんの給食に携わる^{きゅうしょく}全
ての^{いのち}命や^{ひと}人に^{かんしゃ}感謝して^た食べましょう！



こころ こ ちょうりちゅう
心を込めて調理中♡



しまひらかわしょうこうく
下平川小校区
たいら ひでゆき
平 英行さん

5月19日（火）すくすく^{つうしん}通信

青パパイヤ

まいつき にち ^{しょくいく}ひ ^{きょう}きょう ^{ふくしょく}ふくしょく ^{すみよし}すみよし
毎月19日は「食育の日」です。今日の副食には、住吉
^{しょうこうく}しょうこうく ^{うち}うち ^ささ ^{ゆり}ゆり ^{うち}うち ^{そだ}そだ
小校区の内 早百合さん、内 ヨシエさんが育ててくだ

さった^{あお}青パパイヤを^{しょう}17kg使用しています。

^{あお}青パパイヤは、^{じゆく}熟^{まえ}す^{あお}前の^{じょうたい}青い^{しゅうかく}状態で^{やさい}収穫した野菜
のように食べられるパパイヤで、シャキシャキとした
^{しょっかん}食^{とくちょう}感が特徴です。

^{ちいき}地域^{そだ}で育てられた^{やさい}野菜に^ふ触れることは、^{しょく}食^{きょうみ}への興味
^{かんしゃ}や^き感謝^もの^{そだ}気持ちを育てることにもつながります。ぜひ
^{しょっかん}パパイヤの食感や^{あじ}味わいを^{たの}楽しみながら、^{しょくざい}食材の

^{みりよく}魅力^{かん}を感じてみましょう。



5月25日（月）すくすく^{つうしん}通信

にんじん

今日の副食^{きょう ふくしょく}は「にんじんしりしり」です。ビタミンAを豊富^{ほうふ ふく}に含む新鮮な^{しんせん}町内産^{ちやうないさん}のにんじんを20kg使用^{しょう}しています。にんじんを生産^{せいさん}してくださったのは、住吉^{すみよし}小校区^{しょうこうく}の永井 良伸^{ながい よしのぶ}さんです。

にんじんのように色の濃い野菜を「**緑黄色野菜**」^{りよくおうしょくやさい}と言います。免疫力アップ^{めんえきりよく}や、粘膜^{ねんまく}や皮膚^{ひふ}の健康維持^{けんこう い じ}に役立ちます。また、健康の保持増進^{けんこう ほ じ ぞうしん}のために**1日あたり**^{いち にち}**350gの野菜**^{やさい}を摂^とることが推奨^{すいしょう}されています。



すみよししょうこうく
住吉小校区
ながい よしのぶ
永井 良伸さん

5月28日（木）すくすく^{つうしん}通信

ゴーヤ

なつやさい ちょうないさん
夏野菜でもある、町内産のゴーヤが旬^{しゅん}をむかえて
います。今日は、きょう かみしろしょうこうく もり ゆうき せいさん
上城小校区の森 勇樹さんが生産して
くださった新鮮な^{しんせん}ゴーヤを^{つか}22kg^{こめこ}使い、^{かたくりこ}米粉と片栗粉を
まぶし、カラッと揚げたスナックゴーヤを作りました。
ゴーヤには^{ふく}ビタミンC^{かねつ}がたっぷり含まれていて、加熱
しても壊れにくいのが特徴^{とくちょう}で、夏バテ防止^{なつ ぼうし}にもおすす
め^{きおん しつど たか あつ きせつ}です。気温も湿度も高く暑いこの季節こそ、ビタミン
C^{ほうふ}豊富なゴーヤを^た食べて^{げんき}元気に^す過ごしましょう♪



かみしろしょうこうく
上城小校区
もり 森さん ご夫婦

5月29日（金）すくすく^{つうしん}通信

きゅうり

きょう ふくしょく 今日の副食には、しもひらかわしょうこうく のうやま ふ み か 下平川小校区の納山 富美香さん
せいさん が生産してくださった町内産の^{ちょうないさん}みずみずしく^{しんせん}新鮮な
^{しょう}きゅうりを6kg使用しています。

^{すいぶん おお ふく}きゅうりは水分を多く含むので、^{すいぶんほきゅう やくだ}水分補給に役立ち、
^{なつ たいさく}夏バテ対策にぴったりです♪

また、^{えいようそ ほうふ}カリウムという栄養素が豊富で、^{よぶん えんぶん}余分な塩分を
^{たいがい だ}体外に出し、^{こうけつあつ よぼう}むくみや高血圧の予防にもなります。

きょう えがお 今日^{きょうしよくじかん}も笑顔あふれる給食時間になりますように☆



しもひらかわしょうこうく
下平川小校区
のうやま ふ み か
納山 富美香さん