

Table with columns for Date, Day, Main Course, Dairy, Side Dish, Main Ingredients, and Nutrition. Includes specific menu items like 'マーボー豆腐', 'ワンタンスープ', and '肉じゃがのトマト煮'.

※ 日にちにO印がついている日は、「はし」を持ってきてください。

\* たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g～33g、中学校27～42gです。

5月給食たより
新生活の疲れが出ていませんか?
風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。

今月の献立メモ
季節のメニュー 11日 キャベツの磯香あえ
旬の魚 18日 あじフライ
旬の果物 20日 河内晩柑
その他 8日 重忠汁( 畠山重忠公にちなみ白玉もちが入った汁)

食事 睡眠 運動
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。
早寝・早起きを心がけましょう。
日中は元気に体を動かしましょう。

端午の節句のおはなし
毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れてたりして無病息災を願う風習がありました。