

がつきゅうしょく 5月給食だより



さいたまけんりつぎょうだくとくべつしえんがっこう 給食室
埼玉県立行田特別支援学校



がつ か たんご せつく 5月5日は端午の節句です。もともとは古代中国の厄除けの行事が奈良時代に日本に伝わってき

あさ 朝ごはんでも野菜をとりましょう



あさ のう からだ めざ ごぜんちゅう かつどう げん たいおん
朝ごはんは、脳や体を目覚めさせて、午前中の活動のエネルギー源になります。また、体温を

あ い ちよう うご はいべん うなが あさごはんは はん にく
上げたり、胃や腸を動かして排便を促したりします。朝ごはんにご飯やパン、めんだけでなく、肉や

さかな たまご やさい えいよう ととの たいせつ
魚、卵、野菜などをとって栄養バランスを整えることも大切です。

りよくちや れきし 緑茶の歴史



चा चयुगु कौ त्तु हैअनज्दौ तु चय न्दौ ह्युह्यु
茶は中国から3回にわたって伝えられました。はじめは平安時代に唐から茶を煮出して飲む方法

どめ かまくらじだひ そう まつちや ゆ そその ほうほう どめ えどじだひ みん चा यु
が、2度目は鎌倉時代に宋から抹茶に湯を注いで飲む方法が、3度目は江戸時代に明から茶を湯に

ひた の ほうほう つた の かた にほん かくち つた じだひ
浸し、そのエキスを飲む方法が伝えられました。それぞれの飲み方は日本の各地に伝わり、時代をへ

かたち の こ じだひ おも りよくちや あじ
て形をかえて残っています。そんな時代に思いをさせて緑茶を味わってみてはいかがでしょうか。

わたげ つつ そだ 綿毛に包まれて育つそらまめ



うちがわ しろ わたげ わたげ つつ かんそう
そらまめのさやは内側がふわふわの白い綿毛になっていて、この綿毛がそらまめを包んで、乾燥や

さむ まも わたげ は ね おく ようぶん いちじてき たくわ ちよぞうこ やくわり
寒さから守っています。綿毛は、葉や根から送られてきた養分を一時的に蓄える貯蔵庫の役割も

も えていようせいぶん おお ふく
持っています。そらまめの栄養成分はビタミンB1、B2が多く含まれています。

きゅうしょく しょうかい 給食のメニュー紹介

にんぶん
5人分

鶏肉の香味焼き	とりにく こな しお ①鶏肉にバジル粉、塩、こしょうをふる。 こ りょうめん ②パン粉を両面につける。 や ③オーブントースターで焼く。
鶏肉70g5枚	
バジル粉少量	
塩2g	
こしょう少々	
生パン粉20g	

がつ おも しょくざい さんちよてい 5月の主な食材の産地予定

米	大麦	豚肉	鶏肉	大豆	干し椎茸	たけのこ	たまご
埼玉	国産	行田	青森 岩手	国産	国産	国産	埼玉
ねぎ	しょうが	にんじん	さやいんげん	キャベツ	ほうれんそう	ごぼう	チンゲン菜
埼玉	高知	徳島	鹿児島	神奈川	群馬	青森	静岡
行田		埼玉	福島		埼玉		
じゃがいも	だいこん	しめじ	かぶ	水菜	もやし	アスパラガス	なす
北海道	千葉	長野	埼玉	埼玉	群馬	北海道 山形	埼玉
わかめ	にら	納豆	鮭	あさり	みそ	油揚げ	ひじき
国産	栃木	埼玉	チリ	中国	埼玉	埼玉	国産