	月	火	水	木	金
こんだて	5月の目標 ●衛生に気をつけよう。 ○節句の行事食について知ろう。	1日 バナナ 中華料理の一つ、豚肉とキャベツの味噌炒め☆ ホイコーロー むぎごはん わかめスープ	2日 かしわもち 5日:こどもの日 とろアジのみそやき しらすと えだまめごはん きゅうりとわかめのすのもの	3日 憲法記念日 学校給食 摂取基準 C:エネルギー 640kcal P:たんぱく質 24g F:脂質 19.5g	4日 みどりの日 ※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。
写真					
こんだて	7日 8日:ゴーヤーの日 ビタミンCがたっぷり☆しっかり食べてね ゴーヤー チャンプルー さばのしおやき むぎごはん チンゲンサイのみそしる	8日 春の遠足 春の遠足イラスト	9日 りんご からしなは沖縄の方言で「シマナー」と言 からしなのゴママヨあえ ちぐさやき ゆかりごはん うおそーめんしる	10日 グレープフルーツ 食材に味が染み込んだ優しいお味。 わふうサラダ あわごはん にくじゃが	11日 アセロラゼリー 12日:アセロラの日 アセロラ初収穫の時期になりました ソースやきそば ちゅうかあえ
写真					
こんだて	14日 あおないため 梅の酸っぱさで食欲増進! さんまのうめに あわごはん	15日 バナナ 沖縄本土復帰の日 今から46年前の出来事です ちくぜんに ふりかけ! むぎごはん あかうおのおつゆ	16日 ごまがし 鉄分豊富なレバーを食べやすく調理しました レパニラいため むぎごはん もずくスープ	17日 ぶどう 食物繊維豊富な胚芽入り☆ アスパラサラダ はいがいりなかなよしパン ミートボールのトマトに	18日 こくとうピーンズ 食育の日 県産品&郷土料理を積極的に食べよう きびなごのシークワサーソース クファージュシー
写真					
こんだて	21日 オレンジ コールスローサラダ 五種の穀米を使用。しっかりかんでね♪ ごこくごはん ハヤシライス	22日 メロン メロンの美味しい季節がやってきました☆ ひじきしゅうまい ごもく チャーハン バンバンジー	23日 パパイアリチー 沖縄の畑でとれたパパイアです♪ ちくわのオープンやき むぎごはん えのきのみそしる	24日 かぼちゃコロッケ 沖縄の太陽を浴びて育った かぼちゃコロッケ プチトマト スパゲティ ミートソース まめサラダ	25日 やさいかじつゼリー おなかの中をさうじする食物繊維が豊富 ミルクおから ひじきのつくだに むぎごはん けんちんじる
写真					
こんだて	28日 日曜授業参観 振替休日 日曜授業参観イラスト	29日 こんにゃくの日 29日はゴロ合わせで「こんにゃくの日」 からしないため ほきのなんぶがやき むぎごはん シカムドウチ	30日 ヨーグルト いろいろな食材を使った具沢山うどん♪ ヨーヤーのあえもの さつまいも のてんぷら カレーうどん	31日 バナナ 水分たっぷりのモーウイ。暑い季節にピッタリ モーウイのあますあえ もずくどん	端午の節句イラスト
写真					

手洗い行動チェック!

あてはまるものに印をつけてみよう!

- 手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ
- ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ
- つめはのばしたまま
- 石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい
- 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ

チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しがないようよく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

手洗いポイント

上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。

端午の節句

5月5日は端午の節句です。端午の節句には、ちまきやかしわもちを食べます。かしわもちで使われている「かしわの葉」は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、後継者が絶えないようにという願いが込められています。ちまきは中国から伝わったもので、古代中国の詩人 政治家でもあった屈原の死を悲しんだ人々が命日の5月5日に竹の筒に葉を入れ、川に投げて供えたということが由来となっています。