

5月のよていこんだてひょう

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。



那覇市立泊小学校(給食室直通)

TEL・FAX 098-917-3474

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7



5月のきゅうしょくもくひょう

- ・たのしい きゅうしょくを しよう
- ・たのしい おはしのつかいかたを しよう



5月になりました。新しいクラスでの給食時間も

楽しく過ごせているでしょうか。
今月も旬の食材や、行事を楽しめるメニューをたくさん予定しています。
ぜひ味わって食べてください。

こ ん だ て	<p>こんげつ ぎょうじしょく 今月の行事食 かしわもち</p> <p>かしわもち は 5/5 の「端午の節句」に食べる、伝統的な和菓子です。 柏の葉は、翌年に新芽が出るまで古い葉が落ちない特性から「代が途切れない」と結びつけられ、子孫繁栄と、子どもの成長を願う、縁起物として利用されています。</p>		<p>1(木) こどもの日(5/5)</p> <p>かしわもち (はっぱはたべないでね)</p> <p>ぶたにくのねぎしおいため</p> <p>ちらしずし わかたけじる</p>	<p>2(金)</p> <p>はる えんそく 春の遠足</p> 	
こ ん だ て	<p>5(月)</p> <p>こどもの日</p> 	<p>6(火)</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>7(水)</p> <p>フルーツあんじんふうプリン</p> <p>とうみょうのナムル</p> <p>きびごはん マーボーじゃが</p>	<p>8(木) ゴーヤーの日</p> <p>ゴーヤーいりぶたしゃぶサラダ</p> <p>うっちんライス さかなのゆずみそやき</p>	<p>9(金) 黒糖の日(5/10)</p> <p>オレンジ</p> <p>チリコンカン</p> <p>こくとうパン キャロットスープ</p>
こ ん だ て	<p>12(月) アセロラの日</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>ひじきしらすサラダ</p> <p>きびごはん へちまカレー</p>	<p>13(火)</p> <p>からしなのツナあえ</p> <p>いわしのみそに</p> <p>ごはん かしわじる</p>	<p>14(水)</p> <p>チンジャオロース</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>ごはん はるさめスープ</p>	<p>15(木) ほんどぶつききねんび 本土復帰記念日</p> <p>ウサチ</p> <p>クファージュシー とりにくのごまてりやき</p>	<p>16(金)</p> <p>りんご</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>ゆかりごはん とうがんとアーサのスープ</p>
こ ん だ て	<p>19(月)</p> <p>なっとう</p> <p>ピーマンのごまあえ</p> <p>もちげんまい だいごんのそばろに</p>	<p>20(火)</p> <p>ぶどう</p> <p>シークワサーすぶた</p> <p>きびごはん ちゅうかスープ</p>	<p>21(水)</p> <p>バナナ</p> <p>もずくどん がかたまじる</p>	<p>22(木)</p> <p>おいものだいふく</p> <p>やきにくどん とうふとわかめの ごこくごはん みそじる</p>	<p>23(金)</p> <p>かぼちゃとまめのサラダ</p> <p>わふうスパゲティ アジフライ</p>
こ ん だ て	<p>26(月)</p> <p>にちようじゅぎょうさんかんだいきゅう 日曜授業参観代休</p> 	<p>27(火)</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>こまつなとささみのサラダ</p> <p>むぎごはん ポークストロガノフ</p>	<p>28(水)</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>さばのしおこうじやき</p> <p>ごはん たんたんみそじる</p>	<p>29(木)</p> <p>コールスロー</p> <p>パンにウインナーをはさんでたべてね</p> <p>チリドック コッペパン コーンスープ</p>	<p>30(金) グングワチグニチ(5/31) (沖縄のこどもの日)</p> <p>あまがし</p> <p>フーイリチー</p> <p>くろまいごはん ゆしどうふ</p>

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。
これを「新奇恐怖」といい、2歳ごろから6歳ごろにかけて多く出現します。
ですが、家族や仲の良い友達がおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、だんだんと「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。
ぜひご家庭でも「おいしいね」などと会話しながら、楽しく食事をしてみてください。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。