

# きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1 土	カレーうどん, オレンジ	めん		
2 日				
3 月				
4 火				
5 水				
6 木	中華ちまき, 拌三絲, ミニトマト, チーズ, みそ汁,	ごはん	お好み焼き	お茶
7 金	親子丼, ごま和え, みそ汁	ごはん	おにぎり	お茶
8 土	親子うどん, りんご	めん		
9 日				
10 月	焼豚チャーハン, キャベツとパインのサラダ, スープ	ごはん	ふかし芋	牛乳
11 火	てりかけ, ごぼうサラダ, みそ汁	ごはん	うどん	お茶
12 水	ベーコンと野菜のソテー, 納豆, みそ汁	ごはん	マカロニきな粉	牛乳
13 木	鮭のマリネ, ミニトマト, 菜めし, 春野菜のスープ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
14 金	お弁当の日		スティックパン	果汁
15 土	きつねうどん, りんご	めん		
16 日				
17 月	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	おにぎり	お茶
18 火	チキンカレーライス, ミモザサラダ, ミニトマト	ごはん	マヨネーズ蒸しパン	牛乳
19 水	シューマイ, 土佐和え, 納豆, 豚汁	ごはん	クロワッサン	牛乳
20 木	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
21 金	豚肉のしょうが焼き, ミニトマト, みそ汁	ごはん	焼きジャガ	牛乳
22 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
23 日				
24 月	豚丼, ごま和え, みそ汁	ごはん	マスカルポーネ パン	牛乳
25 火	肉味噌スパゲッティ, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	おにぎり	お茶
26 水	いわしのおかか煮, ブロッコリーおかか和え, みそ汁	ごはん	きしめん	お茶
27 木	中華風卵焼き, フレンチサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
28 金	ちらし寿司, かぼちゃのそぼろあんかけ, すまし汁, ゼリー	ごはん	バナナケーキ	牛乳
29 土	カレーうどん, オレンジ	めん		
30 日				
31 月	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	黒糖わらびもち	牛乳

## 端午の節句に柏もちと菖蒲湯

端午の節句には柏もちを食べ、菖蒲湯に入る習慣があります。

柏の葉は古くから神聖な木とされていますが、秋に枯れてから春に新芽が出るまで古い葉っぱが落ちません。このことから、家系が途絶えず「子孫繁栄」するという意味があり、鎮痛や血行促進の効果もあるといわれています。



Q. 春が旬の筍、どの部分を食べている？

- ① 根      ② 茎      ③ 葉



竹の地下茎から伸びる若い芽がたけのこで、春になると生えてきます。穂先が日に当たるとえぐみが強くなるのでまだ土に埋もれているものを探して収穫します。収穫後はよく洗い、皮付のまま米ぬかと一緒にやわらかくなるまでゆでてから調理します。ゆでたては格別です！

正解は②