



# 一週間の給食を写真で紹介します

5月1日 (月)	5月7日 (火)	5月8日 (水)
<p>麦ご飯 いわしの蒲焼き 野菜炒め 厚焼玉子 たこボールのお吸い物 柏もち 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;829kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 トマトカレー ロース豚カツ カラフルソテー 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;835kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 がめ煮 人参とツナの玉子とじ 南瓜の味噌汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;835kcal&gt;</p>
<p><b>季節の献立☆山菜ご飯</b> 山菜は独特の苦みと滋味に富んだ食材です。一年の中でも限られた時期に出会える大地の恵みです。 <b>行事食☆柏もち</b> 柏餅は昔から端午の節句に供物として食べられているお菓子です。</p>	<p>トマトの赤色は、リコピンという色素成分によるものです。リコピンはカロテノイドという色素成分の一種で、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。また、ビタミンCやカリウムも豊富で、疲労回復効果が期待されるクエン酸も含まれています。</p>	<p>がめ煮の由来には鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うため、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたという説があります。</p>
5月9日 (木)	5月10日 (金)	<p><b>お菓子に含まれる脂質の量を知ろう！</b></p> <p>身近にあるお菓子に、どのくらい脂質が入っているのかを調べてみました。お菓子に含まれる脂質の量は、栄養成分表示で知ることができます。ポテトチップス1袋60gには21.6g、ドーナッツ1個には30.7gの脂質が含まれていることがわかりました。ほかにもシュークリームやアイスクリームなどにも脂質が多く含まれています。</p> <p>脂質は、わたしたちにとって大切な栄養素ですが、摂りすぎると肥満だけではなく、脂質異常症などの生活習慣病になるおそれがあります。</p> <p>脂質を摂りすぎないようにするために、栄養成分表示で脂質量を見て、お菓子を選ぶようにしましょう。</p>
<p>麦ご飯 鯖の照焼 大根のそぼろ煮 いかと野菜の炒め物 もずく汁 八女茶ムース 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;829kcal&gt;</p>	<p>胚芽食パン 黒豆きなこクリーム 野菜コロッケ キャベツとコーンのソテー ポークビーンズ 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;835kcal&gt;</p>	
<p>八女茶ムースには福岡県産である八女茶を使用しています。八女茶は日本有数の高級茶の産地として全国に知られています。伝統本玉露の生産量は日本一！</p>	<p>ポークビーンズはアメリカの家庭料理の一つです。白いんげん豆と豚肉をトマト味で煮込んだものです。南北戦争時代に、アメリカの陸軍の食事として缶詰で支給されたのが始まりと言われています。</p>	