



**かしわ餅・ちまき**  
 カシワの木は、新しい芽が伸びるまで、古い葉っぱが地面に落ちません。カシワと同じように、子どもと家族が元気にいられますようにと願って、かしわ餅を食べます。ちまきは形が毒ヘビに似ています。毒ヘビを食べたつもりで毒に慣れておけば、病気や悪いものにつけない、強い体になれると考えていました。5月5日はこどもの日です。みんなが元気に大きく成長してほしいと願う日でもあります。かしわ餅もそうですが、日々の食事もしっかりとり、好き嫌いをなく食べる習慣を身につけましょう！



月	火	水	木	金	土
<p><b>食べるときの姿勢</b>                      食事中に猫背になっていたり、ひじをついていたりしていませんか？よい姿勢で食べるには、まず、背筋をびんと伸ばして、テーブルと体の間は握りこぶし1つ分くらいあけて、椅子に座りましょう。そして、足は床にしっかりとつけるようにします。よい姿勢で食事をすると、見た目が美しくなります。</p>		<p>1                      ご飯                      味噌汁                      豆腐のふわとろボール                      ひじきのツナ酢和え                      果物</p>	<p>2                      わかめご飯                      野菜のスープ                      ミートローフ                      焼きトマト                      果物</p>	<p>3                      憲法記念日</p>	<p>4                      みどりの日</p>
<p>6                      振替休日</p>	<p>7                      カレーライス                      ヨーグルト</p>	<p>8                      ご飯、味噌汁                      豆腐の五目焼き                      ほうれん草のナムル                      果物                      (洋風おこし)</p>	<p>9                      給食試食会                      たけのこ混ぜご飯                      味噌汁                      さつま揚げ                      切干し大根の酢の物                      果物</p>	<p>10                      ご飯                      味噌汁                      豚肉と昆布の炒め煮                      キャベツのパインサラダ                      果物</p>	<p>11                      パン                      牛乳</p>
<p>13                      チャーハン                      豆腐旨煮                      さつま芋のレモン煮                      果物</p>	<p>14                      ご飯、味噌汁                      鶏肉の新玉ねぎ和え                      ゆでブロッコリー                      果物                      (五平餅)</p>	<p>15                      ご飯                      すまし汁                      厚揚げのケチャップ煮                      小松菜の胡麻和え                      果物</p>	<p>16                      ご飯、味噌汁                      たらこの磯辺焼き                      きんぴらごぼう                      果物                      (プリン)</p>	<p>17                      ご飯                      豆腐スープ                      団子の中華あん                      きゅうりの昆布和え                      果物</p>	<p>18                      パン                      牛乳</p>
<p>20                      ビビンバ                      中華スープ                      果物</p>	<p>21                      親子遠足</p>	<p>22                      ご飯                      味噌汁                      さばの竜田揚げ                      もやしの胡麻酢和え                      果物</p>	<p>23                      ご飯、味噌汁                      豆腐のえび風味焼き                      ひじきの煮物                      果物                      (フルーツゼリー)</p>	<p>24                      ご飯                      味噌汁                      肉じゃが                      チンゲン菜のしらすサラダ                      果物</p>	<p>25                      パン                      牛乳</p>
<p>27                      ドライカレーライス                      キャベツのフルーツサラダ                      果物</p>	<p>28                      ロールパン                      ナポリタンスパゲティ                      コールスローサラダ                      果物                      (にんじんおやき)</p>	<p>29                      ご飯、わかめスープ                      揚げ鶏の五目和え                      きゅうりのゆかり和え                      果物                      (豆乳もち)</p>	<p>30                      ご飯                      マーボー豆腐                      キャベツの胡麻和え                      果物</p>	<p>31                      ご飯                      味噌汁                      白身魚の煮付け                      じゃが芋炒め                      果物</p>	