

食品群	体内でのばたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

端午の節句クイズ

5月5日、端午の節句についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 端午の節句の「鯉」は「はじめ」という意味ですが、「午」の意味は？

A うし B うま

Q2 端午の節句に欠かせないおもちはどこ？

A 稗もち B 柏もち

Q3 「Q2」のおもちには、どんな願いがこめられている？

A 力がよくなりますように B 糸糸が通切れますように

Q4 この日に食べられている緑色の魚は？

A サンマ B カツオ

Q5 中国から伝わり食べられている「ちまき」はどこ？

A B

◎野菜を食べるとどんないいことがある？

野菜には、みなさんの体を健康にするために、欠かせない栄養がたくさんふくまれています。野菜を食べるとどんないいことがあるか、見てみましょう。

かぜをひきにくくなる
かぜや病気のウイルスから体を守ってくれる。パワーがあります。

はだかじょうぶになる
はだかスベスベにしたり、きれいでじょうぶなはだをつくれます。

目の働きを良くする
色のこい野菜には、目の働きを良くするパワーがあります。

いうちが出る
おなかのそじをする食物せんいが多く、いうちが出やすくなります。

6日	豚肉とにんじくの芽炒め 牛乳 ごはん 中華スープ	7日	野菜炒め 牛乳 国産鶏の照り焼きパティ ごはん カレースープ
8日	豚肉 牛乳 ごはん	9日	牛乳照り焼きパティ豚肉 牛乳 ごはん
10日	豚肉 牛乳 ごはん	11日	豚肉 牛乳 ごはん

Q1-B【もともとは月のはじめ(朔)の「午の目」という意味で、「午」が「良」に通じることもあり、5月5日に制定されるようになっていった。】
Q2-A【おもちには、粘りけのあるもち米と粘りが少ないうるち米を混ぜてつくられるため。】
Q3-B【おもちの穂先は、笹葉が折れかからない、穂先が折れかからないように。】
Q4-B【魚の種類でもあり、「節句」にかけた縁起物。サンマの旬は秋。】
Q5-A【もちもち米を餅や餅などの餅で蒸したのも、目は節分に食べられている「目玉焼き」】

中間考査

りんご トマトオムレツ カラフルピラフ マッシュルームスープ

フルーツ杏仁 タコライス ごはん コーンスープ

10日

りんご トマトオムレツ カラフルピラフ マッシュルームスープ

11日

フルーツ杏仁 タコライス ごはん コーンスープ

あか	ベーコン牛乳鶏肉、トマトオムレツ	牛乳 大豆タンパク、合いびき肉、チーズ、豆乳ゼリー
き	なたね油、スイートコーン、精白米	精白米、かたくり粉、クリームコーン、なたね油、スイートコーン
みどり	セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、たまねぎ	キャベツ、たまねぎ、トマト、ダイズ、にんじん、パイン、かん、黄桃

17日	18日	19日	20日	21日
ゴマドレッシング、小松菜サラダ、親子丼、ごはん、茗竹汁	ゆずかつお、レタス、フラワーサラダ、トマトスパゲッティ、オニオンスープ	青菜の蒸し、さばゆず味噌煮、ごはん、けんちん汁	ポテトのコンソメ、チキンカツ、ゆかりご飯、ビーンズスープ	イタリアンドレッシング、温サラダ、ハンバーグ、ごはん、カレーライス

24日	25日	26日	27日	28日
すりおろし、りんごゼリー、グリーンサラダ、ごはん、ハヤシライス	ミニフィッシュ、カラフルサ、黒糖パン、パンクンスープ	キャベツのあえ物、油みそ、麦ごはん、沖縄風煮つけ	ゴーヤーチャンプルー、鍋の電田揚げ、きびごはん、大根汁	イタリアンドレッシング、ひじき炒め、和風ミートボール、麦ごはん、ゆし豆腐

マンゴー

ペリカンマンゴー、アップルマンゴー

メキシコ

タコス、ワカモレ、フリホーレス、レフリティス

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。