

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 B

Q2 端午の節句に欠かせないおもちはどこ？

A B

Q3 「Q2」のおもちには、どんな願いがこめられている？

A B

Q4 この日に食べられている緑色の魚は？

A B

Q5 中国から伝わり食べられている「ちまき」はどこ？

A B

Q1-B【もともとは月のはじめ(朔)の「午の日」という意味で、「午」が「馬」に通じることもあり、5月5日に確定されるようになっていった。】
 Q2-B【おもちには、縁起の悪い「かき」を避け、縁起の良い「もち」をこめられている。】
 Q3-B【おもちの形は、矢張りかきを避け、縁起の良い「まこ」をこめられている。】
 Q4-B【おもちの形は、矢張りかきを避け、縁起の良い「まこ」をこめられている。】
 Q5-A【もちもちと食感を好むなどの理由で親しまれるも、日本では緑色に染められている。】

◎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
 豚肉とにんにくの芽炒め、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

まごたえ

10日、11日、12日、13日、14日、17日、18日、19日、20日、21日、24日、25日、26日、27日、28日、31日

10日
 りんご、トマトオムレツ、牛乳、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、牛乳、タコライス、ごはん、コーンスープ

12日
中間考査

13日
中間考査

14日
中間考査

あか
 ベーコン牛乳鶏肉、トマトオムレツ

き
 なたね油、スイートコーン、精白米

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

あか
 牛乳、大豆タンパク、合いびき肉、チーズ、豆乳ゼリー

き
 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
 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
 コマドレッシング、牛乳、親子丼、小松菜サラダ、ごはん、茗竹汁

18日
 ゆずかつお、レタス、牛乳、フラワーサラダ、トマトスパゲッティ、オニオンスープ

19日
 牛乳、青菜の蒸し、さばゆず味噌煮、ごはん、けんちん汁

20日
 牛乳、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

21日
 牛乳、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
 すりおろし、りんごゼリー、牛乳、グリーンサラダ、ごはん、ハヤシライス

25日
 ミニフィッシュ、牛乳、カラフルサ、黒糖パン、パンクンスープ

26日
 牛乳、キャベツのあえ物、油みそ、麦ごはん、沖縄風煮つけ

27日
 牛乳、ゴーヤーチャンプルー、鍋の電田揚げ、きびごはん、大根汁

28日
 牛乳、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

31日
 肉もごぼう丼、牛乳、ごはん、大根のすまし汁

マンゴー
 1年中温暖な気候の地域で栽培される、トロピカルフルーツの一種。なめらかな舌触りと濃厚な甘みが特徴で、そのまま食べるほか、プリンやアイスといったお菓子、ジュース、缶詰、ドライフルーツなどに加工されます。日本では、沖縄県や宮崎県が主な産地で、アップルマンゴーと呼ばれる、りんごを細長くしたような形の「アーウィン」という品種が多く栽培されています。お店で手ごろな価格で売られているのは、主に海外からの輸入品で、フィリピン産のペリカンマンゴー（カラバオ種）や、メキシコ産のアップルマンゴー（ハイデン種、ケント種）など、さまざまな品種があります。マンゴーは、体内でビタミンAに変わるβカロテンを多く含んでおり、皮膚や目の健康維持に役立つ果物です。ただし、ウルシ科の植物なので、かぶれる場合もあり、注意が必要です。

メキシコ
 タコス、トルティーヤ、肉や野菜などの具を巻いたものを食べます。北アメリカ大陸の南部に位置し、北側はアメリカ合衆国と国境を接しています。マヤやアステカといった古代文明が栄えた土地であり、7000年前から伝わる伝統的な食文化が評価され、2010年、ユネスコの無形文化遺産に「メキシコの伝統料理」が登録されました。メキシコ料理は、トウモロコシ、豆、トウガラシの3つを基本とし、粉乳や腐乳と深く結び付いていることが特徴です。また、メキシコの主食ともいえる食べ物が、トウモロコシから作る「トルティーヤ」。肉や野菜などの具を巻いた「タコス」が有名ですが、トルティーヤを巻いて具をのせた「トスタード」、具を巻いたトルティーヤに辛いトウガラシをかけてオープンで焼いた「エンチラーダ」など、バリエーション豊富な食べ方があります。

あか
 かつお節、わかめ、牛乳、合いびき肉、大豆タンパク、豆腐

き
 精白米、ごま油

みどり
 あお豆、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれん草、大根、たけのこ、りんご

※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。