



さわやかな季節になりました

5月は環境の変化による疲れが表れやすい時期でもあります。

食事と睡眠をしっかりとって体調を整えましょう！



手をしっかり洗って食事を楽しもう！

① 手を水でぬらす	② せっけんをつけて、手のひらを洗う あわだよく泡立て、ゴシゴシと	③ 手のこうを洗う かたほうの片方の手を、かき重ね、伸ばすように
④ 指の間を洗う あら、のこ洗い残しが、ないよう、うっかりと	⑤ 指先を洗う つめ、あいた爪の間も、いしき意識して	⑥ 親指と手首を洗う かたほうの片方の手でつかみ、回すように
⑦ 水でしっかりと洗い流す あわ、のこ泡が残らないように	⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく ハンカチやタオルは毎日取りかえましょう	きれいになりました！

「手洗い」は食中毒や感染症予防の第一歩！ていねいに洗いましょう



カレー粉

日本で初めて純国産のカレー粉が誕生したのは、約100年前

(1923年)です。黄色に色づけするターメリック、パクチーの種子を乾燥

させたコリアンダー、こしょうや唐辛子など数十種類のスパイスを

調合してつくられています。カレーライスをはじめ、焼き料理や

炒め料理、ドリンクやデザートにも使用されています。



5月 給食献立

愛知県立大府高等学校

日	曜	献立	エネルギー kcal
1	木	ひじきご飯、鯖の銀紙焼き、青じそ和え、味噌汁	831
2	金	ご飯、鶏肉のピリ辛和風炒め、つぼ漬和え、味噌汁	827
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		
7	水	ご飯、ポークチャップ、コールスローサラダ、かぼちゃのスープ	855
8	木	ご飯、鶏じゃがころ煮、コーンサラダ、味噌汁	1011
9	金	ビビンバ、わかめスープ	844
10	土		
11	日		
12	月	カレーうどん、がんもどきの含め煮	770
13	火	ご飯、白身魚の甘酢がけ、ささみの和え物、味噌汁	764
14	水	高菜炒飯、焼売、豆腐スープ	809
15	木	ホットドッグ、根菜のクリームスープ	949
16	金	ご飯、豚肉のくわ焼き、野菜の炒め物、味噌汁	831
17	土		
18	日		
19	月	ご飯、煮魚、ごま和え、味噌汁	878
20	火	ドライカレー、カリカリベーコンサラダ	937
21	水	ご飯、味噌チキンかつ、千草和え、すまし汁	855
22	木	ご飯、回鍋肉、卵スープ	773
23	金	ご飯、照り焼きチキン、フレンチサラダ、コンソメスープ	928
24	土		
25	日		
26	月	ハヤシライス、お豆のサラダ	908
27	火	醤油ラーメン、揚げ餃子、中華和え	741
28	水	ミルクロールパン、きのこソースハンバーグ、ツナサラダ	862
29	木	豚丼、なめ茸和え、味噌汁	776
30	金	ご飯、和風コロッケ、白身魚フリッターのレモン煮、半平の炒め物、味噌汁	865
31	土		