



給食だより  
令和7年5月



5月5日は「端午の節句」。

五節句の一つで、他には、1月7日「人日の節句」、3月3日「上巳の節句」、  
7月7日「七夕の節句」、9月9日「重陽の節句」があります。  
季節の節目に、邪気を払い、健康や幸福を祈る行事です。



「ジャンバラヤ」とは？



アメリカ南部ルイジアナ州の郷土料理です。

ルイジアナ州は昔から移民が多く、多種多様な民族の影響を受けてきました。

ジャンバラヤの起源は、スペインのパエリアと言われています。



栄養たっぷり！小松菜の効能



小松菜は、カルシウムや鉄分が豊富で、これらはほうれん草よりも多く含まれています。

カルシウムは、生体内に最も多く含まれるミネラルで、骨や歯の形成に役立ちます。

小松菜には、ビタミンCも含まれており、効率的に鉄分を吸収することができます。

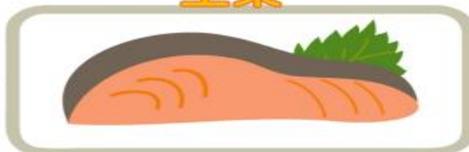
マナーを守って美味しく食べよう！

食器の並べ方

主菜



副菜



主食



汁物

左側



右側