

5

月

給食だより



令和8年度
上小小学校

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちは新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れがたまってきたりしている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムが乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんをしっかり食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

私たちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてもいいでしょうか？

朝ごはん何を食べる？

- ①主食は、炭水化物が多く、エネルギーになるもの。 ⇒ ごはん、パン、めん、シリアル
 - ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくるもの ⇒ 肉、魚、豆腐、豆、卵、乳製品
 - ③副菜は、ビタミンが豊富で、体の調子をととのえるもの。⇒ 野菜、海藻、きのこ、いも類
 - ④①～③で足りないもの（栄養素）
- *例えば汁物などは、水分を補給する役割。

かんたん朝ごはん術

たくさんの品数を用意するとお皿の数も増えるので、丼ものにするやパンに、はさむ、のせるレシピにするなどするとよいです。

「朝ごはんを食べよう」さいたま市の取組

さいたま市では、朝食摂取の啓発を強化しています。Instagramを活用した #さいたまおにぎり も実施しています。ぜひチェックしてみてください。



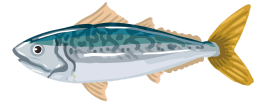
たんごせっく 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事になりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきや柏餅を食べたりします。



旬の食材

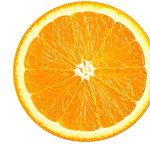
あじ



そらまめ



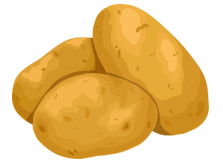
かぶ



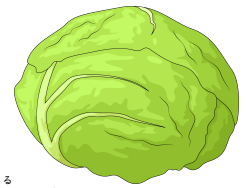
オレンジ



かつお



新じゃがいも



春キャベツ



新たまねぎ

5月の給食目標

あとかたづ
後片付けを
きちんとしよう

こんだて 紹介

7日(木) 旬こんだて
⇒ あじの竜田揚げ・かしわもち

12日(火) アセロラの日
* 1999年に沖縄県本部町が、この時期がアセロラの初収穫シーズンであることを由来して制定
⇒ アセロラゼリー

18日(月) 広島県郷土料理
⇒ もぶりごはん・がんす・八寸汁
(もぶりごはんとは、昔から行事の際によく作り、食べられていた豆の入ったごはん。もぶるとは、広島弁で”混ぜる”という意味)
(がんすは、昭和の初期に蒲鉾店が余った魚のすり身の再利用で誕生した料理)

25日(月) 山口県の郷土料理
* 学校給食から生まれた献立
⇒ チキンチキンごぼう

かしわもち

かしわもちは、江戸時代の頃から広まったといわれています。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。



チキンチキンごぼう

チキンチキンごぼうとは、鶏の唐揚げと素揚げごぼうを甘辛いタレで絡めた郷土料理です。1995年頃に考案され、そのネーミングとおいしさから子どもに人気で、家庭にも広まったソウルフードです。



* 農林水産省より

八寸汁

広島県の内陸部で作られる郷土料理。慶弔とわず、人が集まる時に作られる料理で、具材は山の幸と海の幸を組み合わせて作られ、祝儀の時は、具材の種類を奇数にし、不祝儀の時は、偶数にします。盛る器(漆器)が直径八寸(24cm)であることから名付けられました。



* 農林水産省より