

5月給食だより

令和7年度 5月
岩出市学校給食共同調理場

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

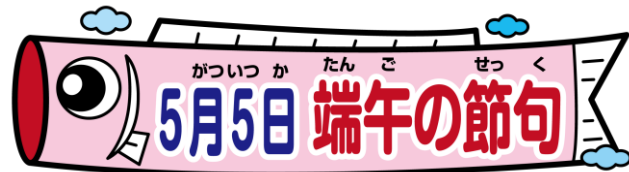
まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円形ですが、甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイハラの葉を使う地域もあります。

5月の献立より

行事食

5月1日・・・八十八夜

「ちくわのお茶の葉揚げ」
・・・5月は茶摘みの時期です。それに合わせて、茶葉と大麦若葉を衣に混ぜたちくわ天を提供します。



5月5日・・・こどもの日

「若竹汁、かしわもち」
・・・若竹汁に入るだけのこには、子どもの成長への願いが込められています。



新メニュー

世界の料理



台湾

「ルーローハン」

・・・ルーローハンとは台湾料理で、刻んだ豚肉をしょうがやにんにく、八角などの香辛料とともに甘辛く煮て、煮汁ごとごはんにかけて食べる屋台めしです。給食では、食べやすいようにアレンジして提供します。

「ジビエメンチカツ」

・・・和歌山県内でとれたイノシシ肉入りのメンチカツです。



「韓国風焼きとり」

・・・鶏肉をしょうが、にんにく、ねぎ、ごま、七味とうがらし入りの薬味だれに漬け込んで焼きます。

5月は、たけのこや県内産の「うすいえんどう豆」、岩出市産の「ふわとろ長なす」を使用した給食の提供を予定しています。初夏の味を楽しんでください。



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

