

5月 給食だより

令和8年度 5月
岩出市学校給食共同調理場

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

<p>早寝・早起きを 心がける</p>	<p>朝・昼・夕の 3食をしっかり 食べる</p>	<p>日中は 元気に 体を動かす</p>
-------------------------	-----------------------------------	------------------------------

「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食する風習があります。地域によっていろいろなお菓子が食べられています。

<p>べこもち (北海道)</p>	<p>べこもち (青森県)</p>	<p>朴葉巻き (長野県)</p>	<p>三角ちまき (新潟県)</p>
<p>麦だんご (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p>	<p>あくまき (鹿児島県)</p>

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

5月の献立より

【行事食】

端午の節句



「ごはん、若竹汁、かつおカツ、子どもの日デザート（柏餅）」
若竹汁に入るだけのこは、成長が早く、まっすぐにすくすくと育つため、子どもの成長への願いを込めて食べられます。かつおは、初がかつおの時期でもあることから縁起物として食べられます。柏餅は、柏の葉の特性として新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄などの縁起物として端午の節句に食べられるようになりました。みなさんが、これからも健やかに成長してほしいという願いを込めた献立です。

「ひじき入りそばろ丼」
和歌山県産のうすいえんどうを使用します。うすいえんどうは5月に旬を迎える野菜で、毎年、小学2年生の児童に授業の中でむいてもらったものを使用しています。今年も、子どもたちがいっしょうけんめいにむいてくれたうすいえんどうを、味わっていただきましょう。



「揚げパン」
新年度初登場となる揚げパンです。揚げパンは、毎年、リクエスト給食の上位に必ずランクインするほど人気の料理です。調理場で1つ1つ揚げ、グラニュー糖をまぶして袋につめています。楽しみにしててください!



「春野菜のスパゲッティ」
春キャベツ、新玉ねぎ、アスパラガスなどの春野菜を使ったスパゲッティです。アスパラガスは、種を植えてからたくさん収穫できるまでに3年かかります。大切に育てられた春の味覚を楽しんでくださいね!

