

# 5月給食だより



令和7年4月30日発行  
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
<p>新学期が始まり一ヶ月がたちました。新しい学年の生活には慣れましたか？ 成長期の子どもたちにとって、「朝ごはん」は1日を元気にスタートさせるためにとっても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識することで、自然と栄養バランスが整います。毎日しっかりと食べられると良いですね。</p> <p><b>朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずはおにぎりやパンから始めてみませんか？ 食べることに慣れてきたら、少しずつ品数を増やしてみましょう。</b></p> <p><b>おにぎり</b> → <b>おにぎり+みそ汁</b> → <b>おにぎり+みそ汁+卵焼き</b></p>			<p>1日 ごはん たらのみそマヨやき チキンサラダ はくさいのみそしる</p>	<p>2日 カレーピラフ ふくじんづけ フレンチサラダ たまごスープ こどもの日デザート</p>
<p>毎日、朝ごはんを食べていますか？パンだけ、おにぎりだけの人は、もう一品増やしてみましょう。すぐに食べられる果物や牛乳でもOKです。</p>			<p>こどもの日は「端午の節句」とも言い、子どもたちの健やかな成長を願う行事です。かしわ餅やちまきを食べ、菖蒲湯に入る習慣があります。</p>	
<p>5日 <b>こどもの日</b></p>	<p>6日 <b>振り替え休日</b> 牛乳は毎日つきます。 物資の都合により、献立を変更することがあります。</p>	<p>7日 たけのこごはん アスパラサラダ たまねぎのみそしる いちごプリン かしわ餅やちまきだけでなく、生命力にあふれた筍も、こどもの日にぴったりの食材。まっすぐすくすく育てほしいとの願いが込められています。</p>	<p>8日 ごはん さけのしおやき ちくさあえ ごまみそしる 季節の変わり目は、急な気温上昇に体が付いていけずに熱中症の危険が高くなります。こまめな水分補給を心がけましょう。給食で水分補給も。</p>	<p>9日 ごはん はながたハンバーグ くきわかめサラダ だいこんのみそしる ごまは、それだけをたくさん食べることは難しい食品ですが、香りが良いのでさまざまな料理を引き立ててくれます。塩分を控えめにしてもおいしく食べられます。</p>
<p>12日 ごはん えびしゅうまい ホイコーロー わかめスープ</p>	<p>13日 きなこあげパン チーズサラダ ABC野菜スープ 元気ヨーグルト</p>	<p>14日 ごはん にくだんご(みそだれ) ごまあえ さつまじる</p>	<p>15日 ごはん しろみぎかなフライ (タルタルソース) わふうサラダ なめこのみそしる</p>	<p>16日 ハヤシライス ふくじんづけ フルーツポンチ</p>
<p>私たちの体のガソリンの役目をするごはん。ごはんをしっかりと食べないと、疲れやすくなったり、力が出なくてフラフラしてしまいます。</p>	<p>みなさんに人気のきなこ揚げパンは、手間がかかる料理です。みなさんの笑顔のために、調理員さんが頑張って作ってくれています。感謝して食べたいですね。</p>	<p>食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われています。はしの持ち方や使い方を、おうちのひとと一緒にもう一度、確認してみましょう。</p>	<p>食器を正しく並べることができていますか？食器の置き方も、守りたい日本の伝統的な食文化のひとつです。食事の前に、食器の並べ方を確認してみましょう。</p>	<p>福神漬は「大根、なす、瓜、胡瓜、生姜、なた豆、レンコン、しそ、筍、椎茸」などのうち、5種類以上を使ったものとされています。七福神が名前の由来です。</p>
<p>19日 <b>運動会</b> <b>振り替え休業日</b></p>	<p>20日 あんかけやきそば とうふスープ 麺の時は、よくかまないでしまいがちです。一口を何回かんで食べているか、確認してみましょう。一口につき30回以上かむことが理想とされています。</p>	<p>21日 わかめごはん とりつくね おひたし(かつおぶし) みそけんちんじる けんちん汁は、建長寺というお寺で生まれたという説があります。崩れてしまった豆腐で、和尚さんがおいしい汁物を作ったのが始まりだと言われています。</p>	<p>22日 ビビンバ ごまドレサラダ 中華コーンスープ りんごゼリー 食事をする時は、手を介してバイキンが体の中に入りやすくなります。石けんでしっかりと手洗いをしましょう。手を洗った後は、清潔なハンカチで拭きましょう。</p>	<p>23日 ごはん さばのしおやき きんぴらごぼう キャベツのみそしる ごはんのみそ汁は相性がよく、栄養面でもよい組み合わせです。ごはんに足りない栄養をみそ汁で補えます。具たくさんにすると減塩にもなります。</p>
<p>26日 ちゅうかどん はなやさいサラダ もずくかきたまスープ</p>	<p>27日 まるパン いかメンチカツ あおじそサラダ クリームスープ</p>	<p>28日 ごはん いわしのしょうがに ツナサラダ とんじる 豚肉には、ビタミンB1が多く含まれていて、疲労回復に効果があります。玉ねぎなどと合わせるとう効果がアップします。今日は、豚汁に入っています。</p>	<p>29日 ごはん まつかぜやき ごしきあえ ふのみそしる 今の時期は、昼と夜の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスの良い食事や、十分な睡眠を意識して、風邪予防をしましょう。</p>	<p>30日 ごはん ジョア(プレーン) とりにくのごまみそやき もやしのナムル ほうれんそうのみそしる 栄養バランスが整っている給食は、普段の食事のお手本にすることができます。自分の体調にあわせて量を、好き嫌いをなく食べるようにしましょう。</p>
<p>中華丼は、中国ではなく日本で生まれた料理です。中華料理屋で「ごはんには八宝菜をかけて」とお客さんから言われたのが始まりだという説があります。</p>	<p>酸味のある青じそドレッシングは、食欲をアップさせてくれます。暑くなってくると食欲が落ちやすいので、しっかりと食べるように心がけましょう。</p>	<p>豚肉には、ビタミンB1が多く含まれていて、疲労回復に効果があります。玉ねぎなどと合わせるとう効果がアップします。今日は、豚汁に入っています。</p>	<p>今の時期は、昼と夜の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスの良い食事や、十分な睡眠を意識して、風邪予防をしましょう。</p>	<p>栄養バランスが整っている給食は、普段の食事のお手本にすることができます。自分の体調にあわせて量を、好き嫌いをなく食べるようにしましょう。</p>

