



食育だより

令和7年

5月号

☆毎月19日は食育の日

三次市三次学校給食センター



さわやかな新緑の季節となりました。5月は一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、熱中症等には注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを食べてから登校できるといいですね。



..... 朝ごはんの効果

エネルギーや栄養素の補給のほか、五感を刺激して体や脳を目覚めさせたり、よくかんで食べることで脳の働きを活発にしたりします。また胃に食べ物が送られることで腸が動き始め、朝の排便を促します。



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おおく含むものを！



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。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



給食で味わう行事食～「端午の節句」～

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜や鎧を飾ったりします。行事食ではかしわもちやちまきを食べてお祝います。これらの飾り物や食べ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。給食では1日にかしわもちを提供します。

こいのぼり



こいが激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

かしわもち



あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

たけのこ



天を貫くように真っ直ぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすくと元気に育つよう願いを込めて食べられます。

裏面もあります

作ってみよう♪給食レシピ



5月の給食献立より、朝食に使いそうなレシピを紹介します。

【広島オールスター担々丼】 どんぶりの具を作っておけば、朝ごはんにのせるだけ!	
材料(4人分)	作り方
ごはん	600g
豚ミンチ	100g
大豆水煮	80g
おろしにんにく	1.2g
おろししょうが	1.2g
トウバンジャン	少々
ごま油	小さじ1
にんじん	60g(1/4本くらい)
たまねぎ	160g(3/4玉くらい)
エリンギ	40g(1本)
広島菜漬	40g
ホールコーン	24g
白すりごま	小さじ2強
中華だし	小さじ3
みそ	大さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

① にんじん・たまねぎ・エリンギ・大豆水煮をあらみじんに刻む。広島菜漬は1cmくらいの幅に切る。

② ごま油を熱し、にんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚ミンチを加え色が変わるまでしっかり炒める。

③ ①を合わせて炒め、調味料を加える。

④ 白すりごまを加え、味を整える。

⑤ ごはんに④のをせてできあがり。

【ひとことメモ】

このメニューは平成30年度の「ひろしま給食」統一メニューです。給食では食材を調整していますが、元のレシピでは「ちりめんじゃこ」や「レモン果汁」など、広島県の特産品がたっぷり使われています。地場産物を上手に使用して、アレンジしてみてください。

【切り干し大根の和え物】 切り干し大根をよくかむことで、脳のはたらきが活発に!	
材料(4人分)	作り方
切り干し大根	8g
キャベツ	120g(1/8玉くらい)
にんじん	20g(1/8本くらい)
小松菜	40g(1株くらい)
ロースハム	1パック(30g)
砂糖	小さじ1と1/2
酢	小さじ1強
うすくちしょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1弱

① 切り干し大根は水で戻して、食べやすい長さに切る。キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、小松菜は2cm幅に切る。

② ハムは短冊に切っておく。

③ ①をさっとゆでて冷まし、水気を切る。(耐熱容器に入れてレンジで加熱でもOK)

④ ハムとゆでた野菜を調味料であえる。

【ひとことメモ】

切り干し大根などの乾物は、保存ができるので、いつでも使える便利な食品です。干すことで生まれる歯ごたえもアクセントになりますね。いっしょに合わせる野菜も季節の野菜から、年中手に入る定番野菜、ちくわや油揚げなど、いろいろと食材を変えてお試しください。