

給食だより 5月号

5月の地産地消

米 だいず 若さのみそ あいおいさんとうふ
たまねぎ にんにく 干しいたけ ゆず果汁
ちりめんじゃこ ほしえび

5月のかみかみ献立

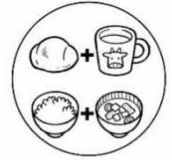
11日(木) チリコンカン
18日(木) おさつスティック
25日(木) パリッシュ

新学期がスタートして1か月が過ぎようとしています。新しい学年やクラスでの生活にもなじんできた頃ですが、大型連休で緊張がほぐれるのと同時に、生活リズムが崩れて疲れが出やすい時期です。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないようにしましょう。

***** 1日のスタートは朝ごはんから *****



朝ごはんは1日を元気に過ごすために欠かせない食事です。「パンだけ」「ふりかけごはんだけ」などの人は、少しずつでももう1品増えるように考えられるといいですね。牛乳を飲む、晩御飯のおかずの残りを食べる、茹で卵を作るなど、少しの工夫で栄養価がアップします。朝からしっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。

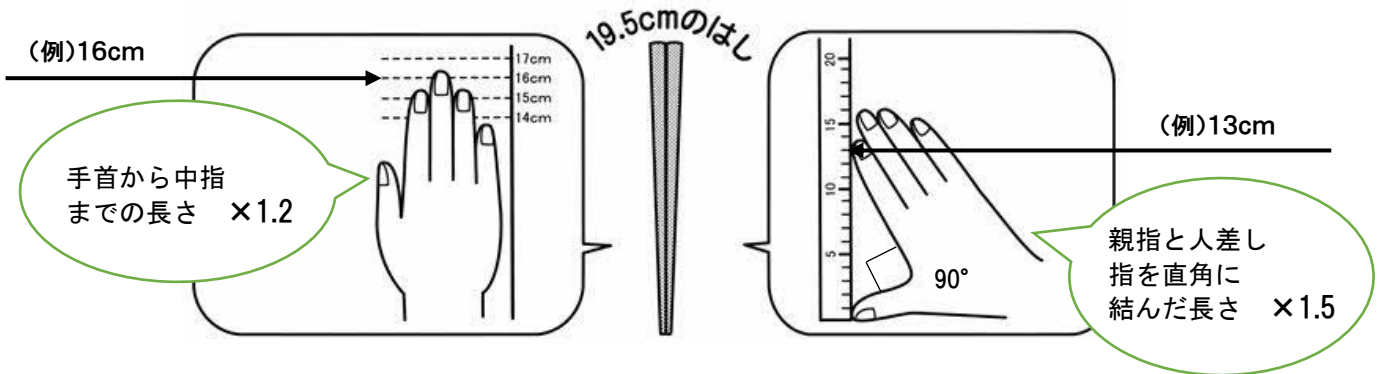


+1品を目標に

自分にぴったりのはしを持つ！

体の成長とともに、手も大きくなります。はしのサイズは自分に合っていますか？

はしは長すぎても短すぎても使いにくいものです。下の例を参考に、自分の手に合ったはしを使いましょう。



5月5日は「こどもの日」(端午の節句)です

～子どもの日の食べ物紹介～

ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして、中国から伝わりました。

かしわもち



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくなるならない」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

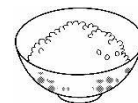
令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ
「もりもり食べよう！“魅力めし”」

ツナ味噌そぼろ

味噌・砂糖・酒・みりん・生姜の入った調味料の中に、ツナを入れて炒めます。ごはんがすすむ一品で、おにぎりの具にしてもおいしいです。

お米一口メモ ①ごはんの栄養

ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれるほか、パンなどほかの穀類に比べて良質のたんぱく質が含まれています。



茶碗1杯
150gあたり

エネルギー量 234kcal
炭水化物 51.9g
脂質 0.3g
たんぱく質 3.0g
食物繊維 2.3g



相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点! 多彩なメニュー!

未来につながる 相生の給食!!

