

きゅうしょくだより

れいわ ねん ねん がつ
令和7年(2025年)5月
ひらかたしりつ おぐらしょうがっこう
枚方市立小倉小学校

しんねんど はじ はや つき す
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
でもわりと過ごしやすい時期です。しかし、急（きゅう）に気温（きおん）が上がることもあり、
からだ（からだ）がまだ暑（あつ）さに慣れていないため、熱中症（ねつちゅうしょう）には特に注意（ちゅうい）が必要（ひつよう）
です。新しい環境（あたらしいかんきょう）への疲れ（つか）も出てくることです。睡眠（すいみん）をしっかりとして
体調（たいちょう）を整（ととの）え、朝ごはん（あさ）を必ず（かならず）食べてから登校（とうこう）するようにしましょう。



さやえんどう

絹さやえんどう

スナックえんどう

えんどうは、マメ科エンドウ属（か）の植（そく）物（しょくぶつ）で、さや（た）を食べ（た）る「さやえん
どう」と、未熟（みじゆく）な豆（まめ）を食べ（た）る「実えんどう」、若い茎（わか）や葉（くき）を食べ（た）る
「とうみょう 苗（めい）」など、いろい（か）ろな形（かたち）で食べ（た）られています。えんどうの歴（れき）
史（し）は古（こ）く、古代エジプト（こたい）です（さいばい）に栽培（さいばい）されていたとされていま
す。にほん（ほん）はかんてき（かんてき）さいばい（さいばい）はじ（はじ）めじ（めい）だいたい（だいたい）こ
う（こう）が、日本（にほん）で本格的（ほんかく）な栽培（さいばい）が始（はじ）まったのは明治（めいし）時代（じだい）以降（いこう）です。
さやえんどうには、豆（まめ）がほとん（せいちよう）と成（せい）長（ちやう）してい（じやうたい）ない状（わ）態（たい）の若（わか）
い（た）や（きぬ）を食べ（た）る「絹（きぬ）さやえんどう」と、成（せい）長（ちやう）した豆（まめ）をさ（た）や（きぬ）ごと（せいちよう）食べ（た）る「ス
ナッ（た）プ（スナック）エンドウ（た）」があり（あ）ますが、どち（あ）らも鮮（あざ）やかな緑（みどり）色（いろ）
で料（りやう）理（り）に彩（いろ）を添（そ）え、シャキ（シャキ）シャキ（シャキ）とした食（しょく）感（かん）がた（た）め、
ベーター（ベーター）ほうふ（ほうふ）りよく（りよく）おしく（おしく）やさい（やさい）しい（しい）しょくもつ（しょくもつ）
β（ベータ）-カロテン（β-カロテン）が豊（とよ）富（ふ）な緑（ろく）黄（わう）色（しき）野菜（やさい）で、ビタ（ビタ）ミン（ミン）C（C）や食（しょく）
物（ぶつ）せんい（せんい）もお（お）ふく（ふく）ちやう（ちやう）り（り）さい（さい）すじ（すじ）と（と）さい（さい）きん（きん）
（きん）維（い）も多（た）く含（こ）みます。調（てう）理（り）の（り）際は（は）筋（すぢ）を取（と）りますが、最（さい）近（きん）では
すじ（すじ）き（き）ひん（ひん）しゅ（しゅ）かい（かい）はつ（はつ）
筋（すぢ）が気（き）にな（な）らない品（しん）種（しゅ）も開（かい）発（はつ）されて（て）いま（ま）す。

～5/16・22・23の給食（きゅうしょく）に児童（じやう）がさ（さ）や（や）お（お）き（き）して（て）くれたえんどう（えんどう）豆（豆）がはい（はい）ります～

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。

のう
まずは、脳（のう）のエネルギー（エネルギー）
源（げん）となる糖（とう）質（しつ）を多（た）く
ふく（ふく）含（こ）むものを！



しょくよく（しょくよく）ひと（ひと）は（は）しる（しる）
食（しょく）欲（よく）がない人（ひと）は、み（み）そ（そ）汁（じゅう）や
スー（ず）プ（プ）、牛（ぎゅう）乳（にゅう）など（など）がお（お）す（す）
すい（すい）ぶん（ぶん）いっ（いっ）しよ（しよ）
め（め）です。水（すい）分（ぶん）と一（いっ）緒（しよ）にビ（ビ）タ（タ）ミン（ミン）
と（と）
やミ（ミ）ネ（ネ）ラル（ラル）を摂（と）ることがで（で）き（き）ま（ま）す。



食べる習慣ができたなら、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



5月5日 端午の節句

ちまき



ちまき（ちまき）は、もち米（もちこめ）や団子（だんご）をササ（ささ）の葉（は）などで包（つつ）み、
ゆでたり蒸（む）したりした（し）もの。中（ちゆう）国（こく）から
伝（でん）わった行（ぎやう）事（じ）に由（よ）来（らい）、地（ち）域（いき）によ（よ）って
味（あじ）や形（かたち）はさ（さ）まざ（ざ）ま（ま）ですが、西（さい）日本（にっぽん）では主（おも）
に円（えん）すい（すい）形の甘（あま）いちま（いち）きが食（た）べられて（て）い
ま（ま）す。も（も）と（と）は、チ（チ）ガ（ガ）ヤ（ヤ）の葉（は）が使（つか）わ（わ）れた
こ（こ）から、ち（ち）ま（ま）き（き）と呼ば（よ）ばれます。

かしわもち



かしわもち（かしわもち）は、あん入（あんい）りのもち（もち）をカシ（かし）
ワ（ワ）の葉（は）でく（く）るんだ（だ）もの。カシ（かし）
ワ（ワ）は、新（あたら）しい芽（め）がで（で）るま（ま）で古（ふる）い葉（は）が木（き）に
残（のこ）っていること（こと）から、家（いえ）が途（と）絶（だ）えず（ず）に代（だい）
々（だいに）栄（さか）えてい（い）くよう（よう）にの（の）願（ねが）い（い）が込（こ）められ（られ）
て（て）いま（ま）す。カシ（かし）ワ（ワ）の代（か）わり（り）にサ（サ）ルト（ルト）リイ（イ）バラ（バラ）
の葉（は）を使（つか）う地（ち）域（いき）もあ（あ）ります。

タコライス風だけどイカス！ トマトカレー

～5/23の給食（きゅうしょく）のこんだて（こんだて）で（で）よ（よ）り～

材料（ざいりよう）（5人ぶん）

ぎゅう（ぎゅう）にく（にく）グラム（グラム）
牛（ぎゅう）ミン（ミン）チ（チ）肉（にく）…100 g
つち（つち）ぎ（ぎ）しょう（しょう）り（り）ょう（りょう）
土（つち）し（し）ょう（しょう）が（が）（み（み）じん（じん）切（き）り）…少（少）々（々）グラム（グラム）
たまねぎ（たまねぎ）あら（あら）ぎ（ぎ）グラム（グラム）
玉（たま）葱（ねぎ）（粗（こ）み（み）じん（じん）切（き）り）…200 g
トマト（トマト）ホール（ホール）缶（かん）…50 gグラム（グラム）
トマト（トマト）ケ（ケ）チャ（チャ）ップ（ップ）…20 gグラム（グラム）
ウ（ウ）ス（ス）ター（ター）ソ（ソ）ース（ース）…15 gグラム（グラム）
カレー（カレー）粉（こな）…少（少）々（々）しょう（しょう）り（り）ょう（りょう）
さ（さ）とう（とう）しょう（しょう）り（り）ょう（りょう）
砂（さ）糖（とう）…少（少）々（々）しょう（しょう）り（り）ょう（りょう）
しお（しお）しょう（しょう）り（り）ょう（りょう）
塩（しお）…少（少）々（々）しょう（しょう）り（り）ょう（りょう）
こ（こ）しょう（しょう）…少（少）々（々）ひ（ひ）ま（ま）わり（わり）油（あぶら）…適（てき）量（りょう）

《作り方》

- ①フライパンまたは鍋（なべ）に油（あぶら）を回（まわ）し入（い）れ、土（つち）生（せい）姜（しょう）を
入（い）れ焦（こ）がさ（さ）ないよう（よう）にゆ（ゆ）っくり炒（いた）め香（か）り（り）を出（だ）す。
- ②牛（ぎゅう）ミン（ミン）チ（チ）肉（にく）を入（い）れ塩（しお）、こ（こ）しょう（しょう）を（を）入（い）れて炒（いた）める。
- ③玉（たま）葱（ねぎ）をよく炒（いた）める。
- ④潰（つぶ）した（した）トマト（トマト）ホール（ホール）缶（かん）、調（てう）味（み）料（りょう）を（を）入（い）れ、よく煮（に）て完（かん）成（せい）。

※給食（きゅうしょく）の量（りょう）を基（き）準（じゆん）に（に）して（て）いま（ま）すので
家（か）庭（てい）で調（てう）理（り）する（する）時（とき）は調（てう）整（せい）して（て）くだ（くだ）さい。

ひらかたしきゅうしょく
枚方市給食（めいほうしきゅうしょく）コン（コン）テ（テ）ス（ス）ト（ト）で、
おぐらしょうが（おぐらしょうが）こ（こ）う（こう）
小倉（こくら）小（せう）学（がく）校（こう）の6（ろく）年（ねん）生（せい）児（こ）童（どう）が
かんが
考（かんが）えて（て）くれ（くれ）まし（まし）た（た）!!!
タコライス（たこライス）感（かん）が（が）出（で）る（る）よう（よう）に
ケ（ケ）チャ（チャ）ップ（ップ）やウ（ウ）ス（ス）ター（ター）
い（い）く（く）ふう（ふう）
ソ（ソ）ース（ース）を（を）入（い）れて（て）工（く）夫（ふう）
し（し）まし（まし）た（た）。

