

中学校 給食・食育だより

令和8年(2026年)5月
第一学校給食共同調理場

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

5月は1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、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころです。睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんの効果

| | | | | |
|---------------------|--------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| やる気や集中力が 高まる | イライラ しにくくなる | 運動能力 アップ | 便秘を 予防する | 生活リズムが 整う |
|---------------------|--------------------|-----------------|-----------------|------------------|

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多く含むものを!



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 |
|----------|--------------|------------------|

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



5月の給食より



★1日(金) さけ寿司のもと

5月5日の端午の節句にちなんだ料理です。ごはん混ぜるとちらし寿司の完成です。見た目が華やかなちらし寿司は、喜びや幸せな気持ちが増し幸福が訪れやすくなると考えられ、「縁起物」としておめでたい席でよく食べられます。



★18日(月) 河内晩柑

1905年頃に、熊本県の河内町で見つかったことから「河内晩柑」と呼ばれるようになりました。名前に「晩柑」とつくように、樹の上に12~15ヶ月間実らせてから収穫されます。「和製グレープフルーツ」といわれるように、さっぱりとした優しい甘さが特徴で、春から夏にかけてが旬の果物です。



枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!

2025年8・9月に募集した第7回枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します。募集したテーマは、「旬の食材を使った、ごはんに合うおかず」で、5月は入賞作品の1作品を給食としてアレンジして提供します。

★15日(金) シャキッと春めくたけのこ混ぜごはんの具 入賞 楠葉西中学校

給食では混ぜ込みご飯の具にアレンジして提供します。具たくさんで栄養もとれる料理です。

★生徒のアピールポイント

季節の食材を楽しみながら、いろいろな野菜を食べられます。また、おかずとしても、混ぜごはんにしても合います。たけのこの黄、えんどう豆の緑、にんじんの赤の3色を意識して、彩りよくし、たけのこのシャキッとした食感も楽しめるようにしました。



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男子の健やかな成長と幸せを願う伝統的な年中行事です。また、1948年には、すべての子どもの健やかな成長を願う日として、国民の祝日「こどもの日」が端午の節句と同日の5月5日に制定されました。この日には、五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



もち米や団子を「菰」の葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、「茅」の葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちを「柏」の葉でくるんだもの。柏は、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。給食では、5月1日に、葉がついていないものを提供します。味わって食べてください。