

中学校 給食・食育だより

令和7年(2025年)5月
第一学校給食共同調理場

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。睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんはプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食に取り入れたい食品です。

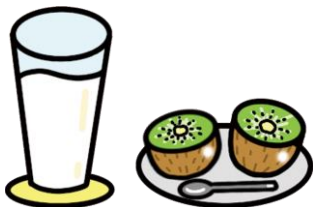
くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな
栄養素がとれる!



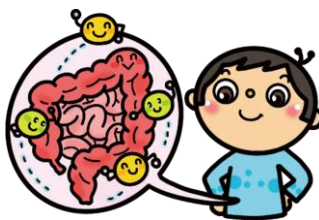
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で
簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして
くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

5月の給食より



★2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。ごはんと混ぜると「さけのちらし寿司」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。



★22日(木) 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。

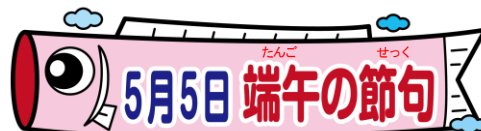


★30日(金) かつおの竜田揚げ

かつおには春と秋の2回旬があります。春のかつおは「初がつお」といわれ、さっぱりとした味が特徴です。江戸時代には、「目には青葉 山ほととぎす 初鰹」と俳句で詠われ、縁起の良い春の初物として食べられてきました。



《今日の給食(山田中)》



端午の節句は、男の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。柏の代わりに「サルトリイバラ」の葉を使う地域もあります。