5月 給食だより

2025 年度 5 月号

安中市立安中小学校

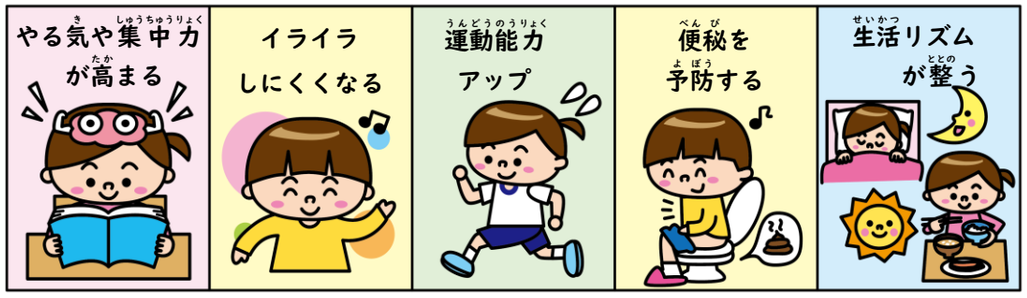
新年度が始まって一か月過ぎようとしています。５月は一年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には注意が必要です。

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、朝ごはんを食べて登校しましょう。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

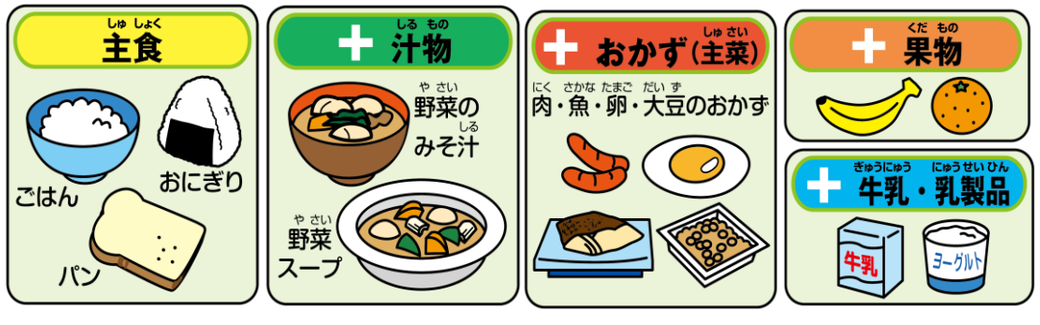
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に１日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？　ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か１品でも食べることから始めてみましょう。



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。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



もち米や団子をササの葉などで包み、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、チガヤ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

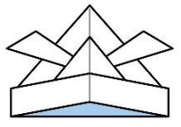


あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

5月 きゅうしょくしょうかい

5月１日（木）≪こどもの日（端午の節句）こんだて≫

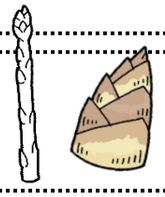
- **たけのこごはん**
  たけのこは成長が早く生命力にあふれることや竹がまっすぐに育つことから、子供の健やかな成長への願いを込めて、たけのこの混ぜごはんにします。
- **かぶとのかたちのハンバーグ**
- **さわにわん**
  沢の水をイメージして作る千切り野菜のすまし汁です。
- **ミニかしわもち**



5月８日（木）≪遠足（とおあし）こんだて≫

- **チキンソテーのうめソースかけ**
  オーブンで焼いた鶏肉に秋間の梅ジャムを使って作ったソースをかけます。疲労回復！
- **とおあしじる**
  とおなす（と）、オニオン（お）、油揚げ（あ）、しいたけ（し）を使った安中市オリジナル献立。
  ※とおなすはかぼちゃの別名です

旬食材を取り入れます



たけのこ、さやえんどう、春キャベツ、新タマネギ、新じゃがいも、アスパラガス菜の花、わかめ、すいか、あさり、あじ