

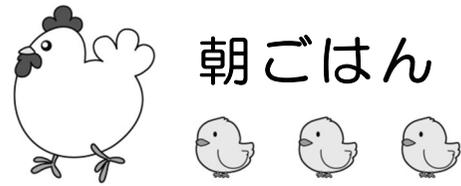
5月 給食だよ!

令和6年度
春日部市学校給食センター



さわやかな季節になりました。新年度が始まって1か月、新しい学校生活にも少しずつ慣れてきたところでしょうか。しかし知らず知らずのうちに疲れもたまってくる頃です。また、ゴールデンウィークで、生活リズムが乱れやすいので、気をつけましょう。

早寝・早起きをして、きちんと朝ごはんを食べて生活リズムを整え、元気に学校生活を送ってください。

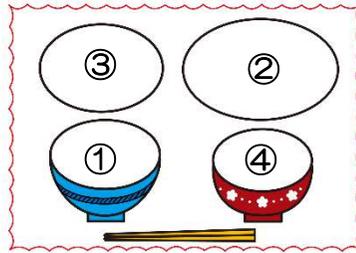


朝ごはん

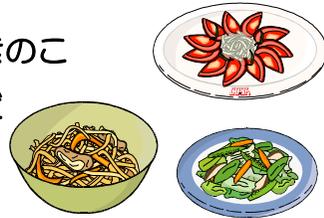
何を食えばいいかな

朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう!

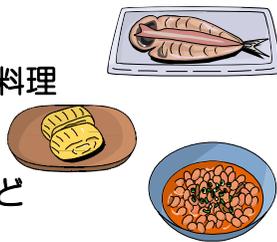
- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
 - ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
 - ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
 - ④汁物などは水分を補給する役割があります。
- ①～③で足りない栄養素を補います。



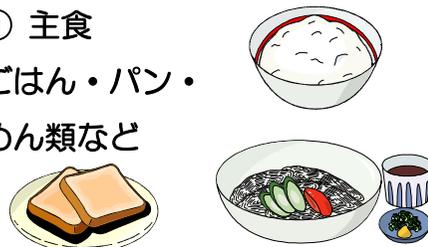
③ 副菜
野菜・きのこ
果物など



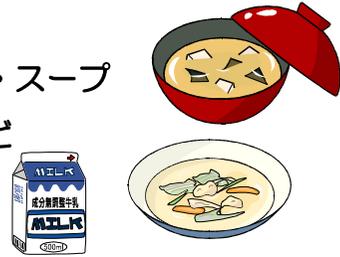
② 主菜
魚料理・肉料理
卵料理
大豆料理など



① 主食
ごはん・パン・
めん類など

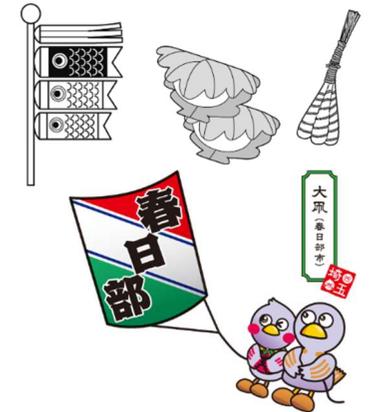


④ 汁物
みそ汁・スープ
牛乳など



端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。春日部市では端午の節句の行事として毎年「大凧あげ祭り」が開催されています。



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっちゃん」

★旬の食材を食べよう★

「旬」とは

自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のこと。

旬の食材を食べるとよいこと

- ①栄養価が高い
- ②新鮮でおいしい
- ③価格が安い

近年、食材は通年出回り、旬が分かりにくくなってきましたが、季節ごとの旬の食材を知り、食事に取り入れながら自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。

5月の献立紹介

～5月の献立目標～ 「旬を知ろう」

2日：【こどもの日献立】
端午の節句を意識した行事献立です。

9日：【季節の献立】
旬の「あじ」と「かぶ」を使い、あじは「梅醤油焼き」、「かぶ」は味噌汁に取り入れました。季節の味を味わってください。

20日：【佐賀県の郷土料理】
毎月19日の食育の日に各地の料理を紹介しています。今月は佐賀県の「だぶ」を紹介します。

28日：【おかひじきのサラダ】
山形県の伝統野菜の「おかひじき」を使って、サラダを作りました。おかひじきを、味わってください。

30日：【レバーかつ】
成長期に必要な鉄分補給にレバーカツです。ハムカツのように薄いので、レバーが苦手な人も食べやすいです。

※食べ慣れない食材も出るかもしれませんが、様々な味に触れて食の経験を豊かにすることが生涯の健康につながります。チャレンジする気持ちを大切にしましょう。