

給食だより5月

令和8年5月

学校

5月の目標
食事のマナーを身につけよう

新年度が始まって早くも1か月、吹風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物はさむ

おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

朝ごはんの効果

- 脳の働きが活発に！
- 腸が刺激されて便秘の予防・解消！
- 体温が上がって活動しやすくなる！

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。

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。



！ 食べるときに気をつけること

- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★口を閉じてよくかんで食べましょう
- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

こまめに水分を補給しましょう

5月は、気候が穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。こまめに水分を補給し、脱水状態にならないように気をつけましょう。

本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくりましょう。

八十八夜ってなあに？

「夏も近づくと八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？

八十八夜は、立春から数えて88日目のごとで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされています。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

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。別名で「菖蒲の節句」ともいって、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

5月の給食について

- ★旬の食材を取り入れています。
たけのこ、じゃがいも、ごぼう、キャベツ、人参、にら、チンゲンサイ、さわら、かつお、あじ、ひじき など
- ★八十八夜にちなんだ料理を取り入れています。
抹茶きなこ揚げパン

減塩

お酢やレモンなどの柑橘類の酸味には、味を際立たせる効果があるため、料理に加えることで、少ない塩分量でも物足りなさを感じず、満足感を得ることができます。また、調味料を選ぶときは、しょうゆよりも酸味のあるポン酢、市販のドレッシングよりもマヨネーズのほうが、含まれる塩分量が少なく、減塩に繋がります。マヨネーズは減塩タイプを利用するとより効果的です！

※マヨネーズは、塩分が少ないから大丈夫！といって、たくさん使ってしまうと減塩の意味が無くなってしまいます。また、脂質も多く含まれていますので、使い過ぎには気を付けましょう！

減塩ポイント ～酸味を活用しよう！～

お酢やレモンなどの柑橘類の酸味には、味を際立たせる効果があるため、料理に加えることで、少ない塩分量でも物足りなさを感じず、満足感を得ることができます。また、調味料を選ぶときは、しょうゆよりも酸味のあるポン酢、市販のドレッシングよりもマヨネーズのほうが、含まれる塩分量が少なく、減塩に繋がります。マヨネーズは減塩タイプを利用するとより効果的です！

※マヨネーズは、塩分が少ないから大丈夫！といって、たくさん使ってしまうと減塩の意味が無くなってしまいます。また、脂質も多く含まれていますので、使い過ぎには気を付けましょう！

濃い口しょうゆ	2.6g
ポン酢	1.4g
和風ノンオイルドレッシング	1.0g
フレンチドレッシング	0.9g
ごまドレッシング	0.6g
マヨネーズ	0.3g

美味しく減塩！ 美味しくおレシビ

ごまマヨネーズサラダ

<1人当たり>
エネルギー 57kcal
食塩相当量 0.3g

【材料】(4人分)

- ツナ(缶) 1/2缶
- コーン 20g
- キャベツ 120g
- 小松菜 60g
- 人参 20g
- 白すりごま 小さじ4
- マヨネーズ 大さじ2弱
- サラダ油 小さじ1
- 酢 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

<作り方>

- キャベツは短冊切り、小松菜は3cm幅に切り、人参は千切りにする。
- ①で切った野菜を茹でて冷まし、水分をよく切る。
- 電子レンジで加熱する場合は500wで約2分
- ④の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ツナ、コーン、②の野菜を③のドレッシングで和える。

★ごまの香ばしさとマヨネーズのコク、さらに酢の酸味をプラスすることで、塩分控えめでも物足りなさを感じず、おいしく感じられます。