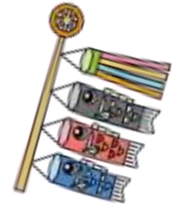


令和8年度

5月給食だより



沼津市学校施設課学校給食室

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ため、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！
主食をしっかり食べましょう。



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摂ることができます。



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

食べる習慣ができたら、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



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉・魚、卵などのおかずを追加して少しずつステップアップしていきましょう。

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。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「^{しょうぶ}菖蒲の節句」ともいい、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。



給食レシピ



豚肉のポトフ

<材料>(4人分)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ・豚もも肉(2cm角)..... 140g | ・おろししょうが..... 小さじ1/2 |
| ・白ワイン..... 小さじ1 | ・おろしにんにく..... 小さじ1/2 |
| ・セロリ(茎)..... 20g | ・塩..... 小さじ1/2 弱 |
| ・大根..... 120g | ・こしょう..... 少々 |
| ・にんじん..... 80g | ・ローリエ..... 適量 |
| ・じゃがいも..... 240g | ・ナツメグ..... 適量 |
| ・玉ねぎ..... 120g | ・鶏ガラスープのもと..... 小さじ2 |
| ・油..... 小さじ1 | ・水..... 600ml |

<作り方>

- ① 豚もも肉に白ワインをかけ、軽くもみこむ。
- ② セロリは筋を取り、1cm幅に切る。大根・にんじんはいちょう切り、じゃがいも・玉ねぎは一口大に切る。
- ③ 鍋に油をひき、おろししょうが・おろしにんにくを弱火で炒め、セロリ・豚肉を加え炒める。
- ④ ローリエ・ナツメグ・玉ねぎを加えて軽く炒める。
- ⑤ 水・鶏ガラスープのもとを加える。
- ⑥ 大根・にんじん・じゃがいもを順に加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ 塩・こしょうで調味する。