

5月給食だより

令和7年5月
小山市立間々田小学校

朝ごはん食べていますか？



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ので、睡眠をしっかりとして体調を整え、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とりましょう。



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とることができます。



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。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



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、ちまきや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です。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。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。

かしわもち

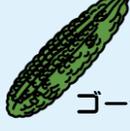


あんこ入りのもちを、かしわの葉でくるんだものです。かしわは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

野菜の旬について知ろう！

「旬」とは、それぞれの地域でたくさんとれる時期のことをいいます。野菜は種類によって、収穫できる時期にちがいがります。今は、栽培や輸送の技術が進化して、1年中いつでもおいしく、新鮮なまま買うことができますが、旬の時期の野菜は、特においしく、その時期の私たちの体に必要な栄養も多く含まれている特長があります。

「旬」ってなあに？

 アスパラガス  そらまめ  じゃがいも	 たまねぎ  えんどうまめ  ふきのとう	 たけのこ  キャベツ  ふきのとう	 とうもろこし  トマト  かぼちゃ	 きゅうり  ゴーヤ  なす	 えだまめ  ピーマン  オクラ
 れんこん  だいこん  ほうれんそう  こまつな	 だいこん  ブロッコリー  しゅんぎく	 はくさい  ねぎ	 にんじん  さつまいも  さといも	 かぶ  チンゲンサイ  ながいも	 かぶ  みょうが  ごぼう

クックパッドの給食レシピ掲載について

クックパッドに「小山市公式キッチン」に給食レシピが掲載されています。レシピ名末尾「★小山市給食」が目印です。給食では苦手な食材も食べる…そんなヒントが見つかるかもしれません。ぜひ検索してみてください。また、掲載してほしいレシピ等がありましたら、右記のQRコードを読み取り、学校教育課食育推進係までご連絡ください。

