

はぐくみ



京田辺市学校給食センター
令和7年度 5月号

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。

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日の始めの食事である「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ます。



朝ごはんの効果



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!



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。



食べる習慣ができたなら、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



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



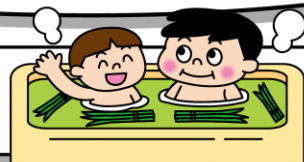
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

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。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「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につき、厄をはらう風習もあります。



給食レシピの紹介

今月の給食献立

☆じゃが豚キムチ☆

☆材料(4人分)

・豚肉	200g
・油	適量
・じゃがいも	3個
・にんじん	1/2本
・玉ねぎ	1個
・つきこんにゃく	60g
・にら	15g
・白菜キムチ	80g
・三温糖	小さじ1
・本みりん	小さじ1/2
・こいくちしょうゆ	大さじ1
・酒	小さじ1/2
・水	半カップ

☆作り方

- ①にらは2cmの長さ、にんじんはイチョウ切り、ジャガイモは2cmの角切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ②キムチは具と汁に分けておく。
- ③じゃがいも、つきこんにゃくは下茹でする。
- ④鍋に油を熱し豚肉を炒める。
- ⑤にんじん、玉ねぎを加え炒める。
- ⑥玉ねぎがしんなりしたら、こんにゃく、じゃがいも、水、キムチ、調味料を入れて混ぜる。(様子を見てキムチの汁も入れる。)
- ⑦にらを入れて蓋をしめて煮る。

☆栄養価(1人分)

◇エネルギー 175kcal ◇たんぱく質 12.9g ◇食塩相当量 1.1g

