



令和7年5月1日

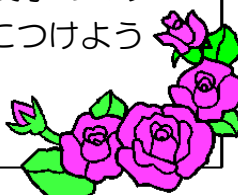
毎月19日は食育の日
長倉小学校

5月

さわやかで気持ちの良い季節になりました。ゴールデンウィークも楽しみですね。

しかし、今年も、長期予報では早い時期から暑くなりそうです。この時期の体はまだ暑さになれていません。こまめに水分補給をする、体を動かす時には無理せず途中で休憩を入れるなど、熱中症にならないように気をつけましょう。また、この時期に牛乳をとっておくと、夏バテを予防できる調査結果も出ています。早寝早起き朝ごはんプラス牛乳で毎日元気に過ごしましょう。

給食目標
正しい食事のマナーを身につけよう



給食で味わう行事食～「端午の節句」～

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜（かぶと）や鎧（よろい）を飾ったりします。また、行事食のちまきやかしわもちを食べてお祝いします。これらの飾り物や食べ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。給食では行事食のほか、旬の食材をたくさん使った献立を味わいます。楽しみにしててください。

かしわもち



あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

ちまき



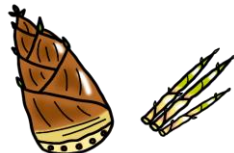
もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事になった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

かつお



名前を「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。

たけのこ



天を貫くように真っ直ぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込めて食べられます。

こいのぼり



鯉が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

かぶと・よろい



命を守る大事な武具です。災いや病気などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。

しょうぶ湯



葉の形が剣に似ることから、また武芸に精進することを表す「尚武」に通じることから、菖蒲をお風呂に入れて、無病息災を願います。

正しい姿勢で食事ができているかな



からだよこむ
体を横に向ける



ひじをついて食べる



あしゆか
足を床につけない

きちんと前を向く
好感度アップ!

茶わんやおわんを
手にもって食べる

スプーンを使わずに
はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ!

あしゆか
足を床につける

かむときに力が入りやすくなるよ。骨盤も立つわ!



背すじを伸ばす

食べ物がすっと
体の中を通して、
消化もよくなるよ!

つくえと体は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす

うで
腕とひじがちょうど動き
やすい幅になるね!

給食人気レシピ紹介 ～ 肉じゃが ～

材料(4人分)

- 油 小さじ1
- 豚肉(こま) 80g
- しらたき 80g
- じゃがいも 240g
- にんじん 30g
- たまねぎ 120g
- さつまあげ 30g
- さやいんげん 20g
- さとう 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- かつおだし 適量

作り方

- しらたきは食べやすい長さに切っておく
- じゃがいもは厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切りにする
- さつまあげは短冊切り、さやいんげんは食べやすい長さに切り、さっとゆでる
- 鍋で油を温め、豚肉を炒める
- たまねぎ・にんじん・しらたき・じゃがいもを加え炒める
- かつおだしを加えて煮る
- 調味料を加えて煮る

