

がっ
5月

きゅうしょくだより

令和7年5月
呉市学校給食共同献立実施校
給食だより
発行：呉市教育委員会学校安全課

さわやかな新緑の季節になりました。過ごしやすい時期ですが、連休などで生活リズムが不規則になりがちのため、体調を崩しやすくなります。栄養バランスのよい食事を心がけ、体力をつけて元気に過ごしましょう。

食べ物のはたらき



食べ物は体の中での働きにより、「赤色」・「緑色」・「黄色」の3つのグループに分けられています。3つのグループの食べ物を揃えて食べることで、栄養のバランスが整います。栄養のバランスが整った食事を続けることで、病気になりにくい健康な体をつくることができます。

体を動かす力 脳のエネルギー



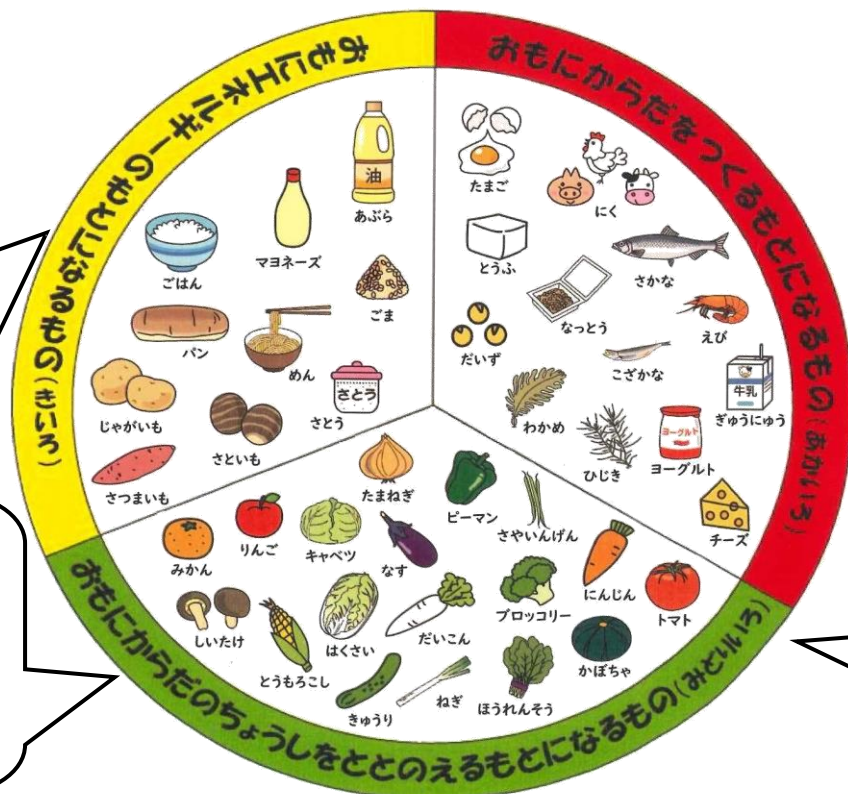
おなかの調子をよくする



筋肉や歯・骨を つくる



病気から体を守る



給食は栄養のバランスのとれた食事のお手本です！

ひろしまけんはっしょう
広島県発祥

赤色・緑色・黄色の3色食品群は、昭和27年に広島県庁衛生部公衆衛生課に勤めていた岡田正美技師が考えました。「3つの色が揃うと、栄養バランスがとれ、健康な体づくりにつながる」ことから『栄養3色運動』を呼びかけました。今では全国に広まっています。

5月の献立から

○ホキの抹茶揚げ

今年の八十八夜は5月1日木曜日です。この頃になると、お茶の新芽を摘み取り、お茶を作ります。八十八夜は、春から夏に移る節目の日で、縁起の良い日とされてきました。3年生の音楽の歌に「茶つみ」があります。給食では、ホキに抹茶を混ぜた衣をつけて、抹茶揚げにしています。



○豆ごはん

今の時期にたくさんできる「グリーンピース」を使った豆ごはんが登場します。



○かつおのカレー揚げ

「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」

4～5月が初がつおの美味しい時期です。

今月の給食では、カレー揚げにしています。



料理紹介

ごぼうみそ煮

〈材料 4人分〉

豚もも肉	100g
しょうが	適量
ごぼう	140g
にんじん	40g
たまねぎ	120g
切りこんにやく	80g
ねぎ	20g
油	適量
酒	6g
みりん	6g
さとう	8g
赤みそ	20g
粉とうがらし	少々
でん粉	4g

〈作り方〉

- ① 豚肉は一口大に切る。しょうがはみじん切りにする。ごぼうはさがきににする。にんじん、たまねぎはせん切りにする。切りこんにやくはあく抜きをして、ざく切りにする。ねぎは大きめの小口切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、しょうが、豚肉を炒める。ごぼう、たまねぎ、にんじん、こんにやくの順に加えて炒める。
- ③ 酒、みりん、さとう、赤みそ、粉とうがらしで調味し、ねぎを加える。
- ④ でん粉を水で溶き、③に加える。

ごぼうの美味しい季節に、ごぼうの香りをたっぷり楽しみましょう。