5月 給食だより

令和８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

さわやかな新緑が気持ちのよい季節になりました。連休などで生活リズムが乱れやすく，体調を崩しやすい時期でもあります。栄養バランスの良い食事を心がけ，体力をつけて元気に過ごしましょう。

栄養バランス～３つのグループを食べて元気な体～

食べ物に含まれている栄養素はそれぞれ違います。また，一つの食べ物だけで必要な栄養素を全てとることはできません。食べ物は，中に含まれている栄養素のはたらきや，量の違いによって，「赤色」「緑色」「黄色」の3つのグループに分けられています。

黄色のグループ

体を動かす力

脳のエネルギー

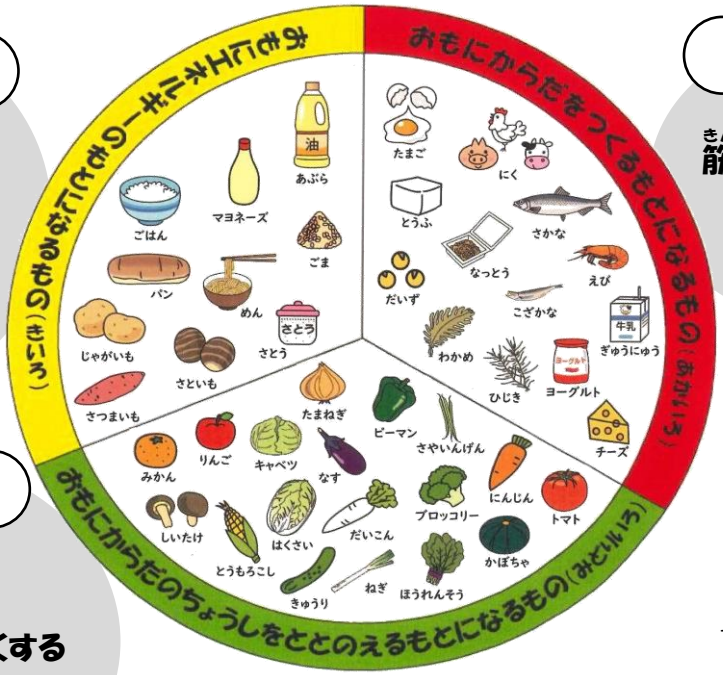
赤色のグループ

筋肉や歯・骨をつくる

緑色のグループ

病気から体を守る

おなかの調子をよくする



実は広島生まれ！

3つのグループ分け！

昭和27年に，広島県庁に勤めていた岡田正美技師が考えました。「3つの色がそろうと，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。

成長期の子供たちにとって，栄養バランスのよい食事をとることはとても大切です。3つのグループの食べ物をそろえて食べることで栄養バランスがよくなります。

5月の給食から

◎ホキの抹茶揚げ

今年の八十八夜は5月2日です。この頃になると，お茶の新芽を摘んで，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います。給食では，抹茶を使った，抹茶揚げにしています。

◎豆ごはん

今の時季にたくさんできる「グリンピース」を使った豆ごはんを取り入れています。

◎かつおのカレー揚げ

4～5月は，初がつおのおいしい時季です。カレー揚げにしています。

◆他にも，ふきやアスパラガス，あじなど，この時季においしい旬の食べ物を取り入れています。

料理紹介　～ひろしま菜ッポリタン～

〈材料（4人分）〉

スパゲティ 160g，オリーブ油 2g，にんにく 4g，
にんじん 80g，たまねぎ 150g，ピーマン 20g，エリンギ 20g，
ちくわ 40g，広島菜漬け 40g，
A≪ケチャップ 80g，みりん 4g，コンソメ 1.6g，塩こしょう 少々≫

〈作り方〉

①スパゲティをゆでる。　②にんにくはみじん切り，にんじん，たまねぎ，ピーマン，エリンギはせん切り，広島菜漬け，ちくわは5㎜幅に切る。　③フライパンにオリーブ油を入れて熱し，にんにくを入れる。　④にんじん，たまねぎ，エリンギを炒め，火がとおったら，ちくわ，広島菜漬け，ピーマンとAの調味料を加え炒め，水分を飛ばす。　⑤①のスパゲティを加え炒め，混ぜ合わせる。

令和7年度の「ひろしま給食」のメニューです。
ご家庭では，お好みで仕上げに粉チーズをかけてください。

※イラスト引用：出典「家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康」（少年写真新聞社刊），「給食＆食育イラスト素材集」（全国学校給食協会）