



5月給食たより



令和7年度

砺波市学校給食センター



せい かつ

生活リズムを見直そう

み なお



新年度が始まり、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！



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。

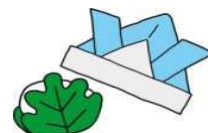
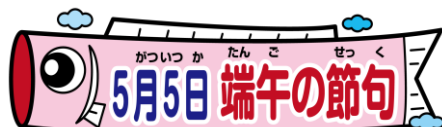


食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



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。別名で「菖蒲の節句」ともい、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。

きゅうしょく

かんたん

給食のメニュー簡単レシピ

ざいりょう 材料 (4人分)

- にんじん 60g
 - 木綿豆腐 100g
 - じゃがいも 60g
 - ねぎ 25g
 - たまねぎ 80g
 - みそ 24g
 - 白菜キムチ 30g
- (好みに合わせて汁も使う)

キムチ入りみそ汁 (22日の給食に登場します。)

作り方

- ① にんじん、じゃがいもはいちょう切り、たまねぎはくし形切り、水を切った木綿豆腐を1cm角に切る。
- ② 鍋に水を入れ、にんじん、じゃがいもを煮る。たまねぎを加え、火が通ったら木綿豆腐、白菜キムチを加える。
- ③ 溶いたみそ、ねぎを加える。