

# 5月 食育だより

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



## 心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

<p>早寝・早起きを心がける</p>	<p>朝・昼・夕の3食をしっかり食べる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
--------------------	-------------------------	--------------------

## 旬の食べもの カツオ

## 今月の食育の日

サバ科に属する青魚の一つです。日本ではとても古くから食べられており、かつお節の原料としても利用されてきました。カツオという名前は、「身が堅い」＝「堅魚」が由来とされ、漢字で「鯷」と書きます。旬は年に2回あり、日本近海で春～初夏に餌を求めて北上するものを「初がつお」、秋に産卵のために南下するものを「戻りがつお」と呼びます。初がつおは、脂肪分が少なくさっぱりとした味わいが特徴です。

毎月19日は、「食育の日」です。令和4年度1学期のテーマは、「食と健康」です。今月は、「スポーツをする人の食事」です。体を動かすエネルギーを摂取するため炭水化物が多く、消化の悪い脂質が少ないメニューになっています。

### おすすめ給食レシピ

ミネストローネ (一人当たり エネルギー 66kcal、食塩相当量 0.8g)

《材料:4人分》

- オリーブ油…………… 適量(炒め油)
- おろしにんにく…………… 0.8g
- ロースハム…………… 2枚
- にんじん…………… 1/4本
- じゃがいも…………… 1/3個
- だいこん…………… 輪切り 3cm
- トマト…………… 1個
- ひよこ豆(水煮)…………… 16g
- レンズ豆(水煮)…………… 16g
- コンソメ…………… 3.2g
- 塩こしょう…………… 少々
- マカロニ…………… 20g
- 水…………… 480cc

### 《作り方》

- ①ロースハム、にんじん、じゃがいもは1cmの角切り、だいこん、トマトは2cmの角切り、マカロニは下茹でをする。
- ②鍋に、オリーブ油、おろしにんにくを入れて熱し、香りが出たら、ロースハム、にんじん、じゃがいも、だいこんを加えて炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、トマト、ひよこ豆、レンズ豆、コンソメ、水を加えて煮立てる。
- ④中火で10分ほど煮て、塩こしょうで味を調え、マカロニを加えて火を止める。

## 2022年 5月 学校給食予定献立表

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015  
FAX 66-1120

今月のねらい 《給食を知り、衛生に気を付けて食べよう》

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校
2	月	食の大切さ	麦ごはん	オムレツ	カラフルサラダ	ビーフシチュー	684	869
6	金	端午の節句献立	瑞浪米ごはん	シマカツオのあんからめ	旬の土佐煮	白みそ汁	707	840
9	月	食の大切さ	麦ごはん	カレーシチュー	海藻サラダ	きなこ豆	704	909
10	火	食の大切さ	旬ごはん	まめあじの南蛮漬	ひじきの煮付け	えのきのすまし汁	648	786
11	水	食の大切さ	黒コッパパン	豚肉のバーベキューソース	ごぼうのサラダ	ミネストローネ	663	796
12	木	食の大切さ	麦ごはん	チキンカツ	高野豆腐の煮物	若竹汁	763	932
13	金	食の大切さ	もち麦ごはん	ホイコーロー	春雨のサラダ	ワンタンスープ	627	753
16	月	食の大切さ	うどん、はつしもおやき	山菜うどんの汁	大根の土佐酢和え		613	750
17	火	食の大切さ	キムチチャーハン	しゅうまい	チンゲン菜の中華和え	ニラ玉スープ	612	757
18	水	食の大切さ	麦ごはん、納豆	ししゃもの緑茶天ぷら	磯和え	白みそ汁	645	798
19	木	食の大切さ	麦ごはん	鶏の照り焼き	お浸し	新じゃがのみそ汁	662	833
20	金	食の大切さ	玄米ごはん	瑞浪ポークの生姜焼き	こまつなの和え物	けんちん汁	611	740
23	月	食の大切さ	麦ごはん	鯖の塩焼き	香りとえ	炊き合わせ	659	821
24	火	食の大切さ	もち米入りごはん	鶏肉の梅とろがけ	こんぶ豆	ふのすまし汁	667	795
25	水	食の大切さ	米粉食パン、マーメイド	煮込みハンバーグ	アスパラガスのサラダ	コンソメスープ	606	726
26	木	食の大切さ	麦ごはん	きびなごの唐揚げ	つぼ漬け和え	赤だし	671	831
27	金	食の大切さ	玄米ごはん	鯖の銀紙焼き	彩り和え	たぬぎ汁	604	690
30	月	食の大切さ	麦ごはん	いか焼き	麻婆豆腐	中華サラダ	639	809
31	火	食の大切さ	わかめごはん	鶏とレバーのケチャップ和え	切り干し大根の煮付け	沢煮椀	692	848

### 6月 始めの予定献立表

1	水	食の大切さ	麦ごはん	豆腐ナゲット	きんぴらごぼう	白みそ汁	660	849
2	木	食の大切さ	麦ごはん	南瓜のそぼろあんかけ	煮浸し	新たまねぎのみそ汁	620	804

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・JAの助成を受けています。

### 5月の岐阜県産品使用予定

岐阜県産品使用予定 精白米…“こしひかり”使用 パン、ソフトめん…岐阜県産小麦粉50%使用、うどん…岐阜県産小麦粉100%使用  
トマトピューレ、きゅうり、こまつな、しょうが、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、ほうれんそう、もやし  
小麦粉、牛乳、大豆、豆腐、油揚げ、トマトケチャップ、ヨーグルト(小学校)

瑞浪市産品使用予定 米、米粉、瑞浪ポーク、日吉みそ

瑞浪市 給食写真 検索 学校給食センターでは毎日の給食写真を瑞浪市のHPに掲載しています。

### 食育の視点のマークの説明

- 食事の重要性** 食事をすることは楽しく、心を豊かにしてくれることを感じる
- 心身の健康** 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 感謝の心** 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる
- 社会性** 食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 食品を選択する能力** 知識や情報をもとに、自ら判断する
- 食文化** 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※◎は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※◎は委託麦ごはんです。