給食だより 5月

令和７年５月　　学校

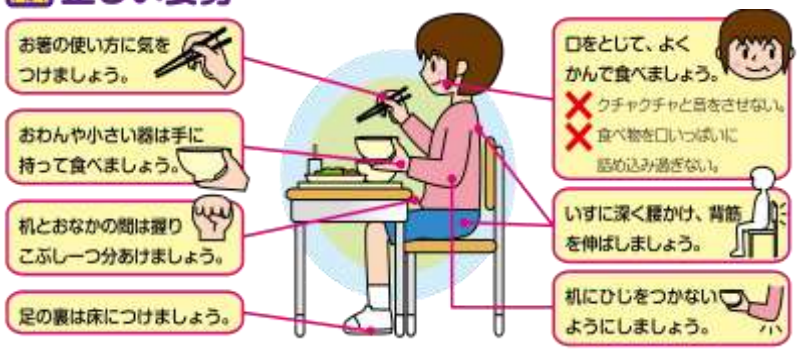
５月の目標
食事のマナーを身につけよう

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。

意識していますか？ 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢



はしの持ち方

やりがちなマナー違反

やりがちなマナー違反

こまめに水分を補給しましょう

5月は、気候が穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。こまめに水分を補給し、脱水状態にならないように気をつけましょう。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくりましょう。

八十八夜ってなぁに？

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？

八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

５月の給食について

★旬の食材を取り入れています。
【　たけのこ、じゃがいも、かつお、あじ、チンゲンサイ　など】
★八十八夜にちなんだ料理を取り入れています。
【　抹茶きなこ揚げパン　】

今月の減塩ポイント　～酸味を活用しよう！～

お酢やレモンなどの柑橘類、梅ぼしの酸味には塩分の物足りなさを補って、おいしく食べられる減塩効果があります。
お酢が苦手な人は、穀物酢や米酢よりも、りんご酢等の果実酢を使うとまろやかになり、食べやすくなります。また、酢の物はだしを加えたり、砂糖やみりんを加えて甘酢にしたりするとよいです。
梅ぼしは、製造過程で塩を使うので、利用する場合には塩分量に注意が必要です。今は塩漬けの梅干し以外に、減塩タイプの梅干しや塩を一切使わない梅干しなどもありますので、出来る限り塩分が少ないタイプを使うようにしましょう。

5/5 端午の節句

ささみと大根の梅ドレッシングサラダ

美味しく減塩♪ 美味しおレシピ

＜１人当たり＞
エネルギー　42kcal
食塩相当量　0.4ｇ

【材料】（４人分）

	・鶏ささみ	50ｇ
	・大根	120ｇ
	・人参	20ｇ
	・小松菜	80ｇ
Ⓐ	・梅肉	6ｇ
Ⓐ	・はちみつ	大さじ1/2
Ⓐ	・酢	小さじ1
Ⓐ	・しょうゆ	小さじ1/2
Ⓐ	・サラダ油	小さじ1/2
Ⓐ	・白すりごま	小さじ2

＜作り方＞
① 大根、にんじんは千切り、小松菜は３㎝幅に切り、食感が残る程度に茹でて冷まし、水分をよく切る。
② 鶏ささみは茹でて冷まし、食べやすい大きさに裂いておく。
※　市販のサラダチキンを使用しても◎
③ Ⓐの材料を混ぜ合わせ、梅ドレッシングを作る。
④ 野菜、鶏ささみを③のドレッシングで和える。

★　梅ぼしの酸味・風味を利用することで、少ない調味料でも美味しく感じられます。　※梅ぼしには塩分が多く含まれているので、食べ過ぎには気を付けましょう。