

令和7年



5月給食だより



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。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、朝ごはんを必ず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。



食べる習慣ができたなら、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



5月の給食に使用する 沖縄県産の食品

- ・牛乳
- ・鶏肉
- ・冬瓜
- ・ピーマン
- ・ゴーヤー
- ・もずく
- ・キャベツ
- ・ニラ
- ・豆腐
- ・黒糖

★生産状況等により、産地が変わることがあります

学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です！成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？



★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気だと、よりおいしく感じます。



おすすめレシピ♡「もずく酢」

材料

塩抜きもずく 1パック(300g位)
きゅうり 1/2本
(輪切り又は千切り)

★タレ(泡だて器で砂糖が溶けるまで混ぜる)

砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
穀物酢 大さじ4

作り方

- ①もずくは水で1～2回洗い、ザルに移し水を切る。
- ②沸騰したお湯にもずくを入れ、1分位弱火～中火でボイルする。
(ボイルしすぎるとヌメリが出て食感が悪くなるので、煮立たせないように気を付ける)
- ③②を取り出し、流水や氷水で冷やした後、しっかり水を切る。
(水をしっかり切ることで、タレがよくからみます)
- ④もずくときゅうりをタレで和えたら完成！
冷蔵庫で半日置くと味がなじんでより美味しく食べることができます！
砂糖や酢の量は好みで調整してください☆

蒸し暑い梅雨の時期は食欲も低下気味になります。さっぱりした酢の酸味は食欲を回復させる効果があります。作り置きしておくと、忙しい朝食にもすぐ出せる・子ども達が自分で準備できる一品になります♪