

いただきます



令和 7 年 5 月
給食だより第2号
宮代町教育委員会

新学期が始まって約 1 ヶ月が経ちました。新緑もまぶしく、さわやかな季節になりました。学校生活や新しいクラスにも少しずつ慣れてきましたか？新しい友達と食べる給食の時間を楽しい時間にしてください。

連休もあり、生活リズムが崩れやすく、疲れやすい季節です。食事・睡眠・運動をこころがけて、元気に過ごしましょう。また、暑い日も増えてきますので、水分補給もこまめに行うようにしましょう。

5月の給食目標 【正しいマナーで食事をしよう】

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないようにすることが大切です。食事の場が楽しい雰囲気になるように、気を付けましょう。

おはしのもちかた



まんなかよりすこしうえを、えんぴつのようにもつ。 2 ほんめを、おやゆびのつけねのわにとおし、くして、さきっぽが、あえすりゆびでささえます。 3 うえのおはしだけうごかすついたり、いやばたばたもちかたです。

おはしのいけないつかいかた (嫌著 きらいはし)



たてばし おそうしきのやりかたなので、しない。
わたしばし ちゃんにおくと「もういりません」のあいずになってしまいます。
さしばし おはしでさすのはだめ。ちいさくきりわけて、つまみましょう。
よせばし おはしでうつわをうごかすとテーブルがきずついたり、いやなとがします。
にぎりばし おはしをにぎってつかうのはやめよう。
おがみばし ていねいにみえますが、はしさがひとにおいて、しつれないのでやめます。
ねぶりばし ぎょうぎがわるく、みぐるしいつかいかたです。
まよいばし どれをたべようか、はしであちこちまようのも、ぎょうぎがわるい。

～マナー違反に注意～



マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。マナーの悪い食べ方では、多くの方がいやな気持ちになります。マナーを守って、みんなで楽しく、気持ちよく給食が食べられるようにしましょう。

～朝食は1日のはじめの大切なスイッチ～

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

● 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！ ● 3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

体のスイッチ

元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

おなかのスイッチ

胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

頭(脳)のスイッチ

やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

主食

主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物

ご飯、パン、めん類など

主菜

主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物

肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず

副菜

主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物

野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

埼玉県ホームページに、おいしく簡単に作れる「誰でも作れる朝ごはんメニュー集」が掲載されていますので、ぜひご活用ください。

(<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/910-20100107-53.html>)



作ってみませんか？

令和6年度の『我が家の自慢料理』に応募いただいた中から、2つのメニューを紹介させていただきます。

☆ごま油香る わかめと長ねぎのみそ汁☆

★百間小6年金内陽葵さんより

【材料】(5人分)

*長ねぎ	100g	*水	1200cc
*乾燥わかめ	5g	*みそ	大さじ3
*あわせだし	大さじ2/3	*ごま油	大さじ1
*昆布茶	小さじ2/3		

【作り方】

- ① 長ねぎはななめにスライスする。
- ② 鍋でお湯をわかし、①を入れ火が通るまで加熱する。
- ③ ②にわかめ、だし、昆布茶、みそを入れ火にかける。
- ④ 仕上げにごま油を入れて完成。

☆かき揚げの卵とじ丼☆

★東小3年嶋田くるみさん、5年嶋田樹さんのご家族より

【材料】(4人分)

*かき揚げ	大きめ2つ	*水	60cc
*卵	4個	*ご飯	適量
*めんつゆ	大さじ4		

【作り方】

- ① フライパンにかき揚げと水を入れ、やわらかくする。
- ② ①にめんつゆを入れ、味付けをする。
- ③ ②に溶いた卵をまわし入れ、さいばしやスプーンで混ぜる。
- ④ ご飯の上ののせて完成。



5月の献立紹介



★給食の献立の画像は、宮代町公式SNS(X)でご覧いただけます。

こどもの日献立 2日(金)



【柏もち】

「柏もち」の「柏」は、昔から神聖な木とされています。「柏の葉」は、別名「ゆすり葉」と呼ばれ、秋に枯れても新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味が込められています。

我が家の自慢献立 12日(月)

【福井の味！ソースカツ丼】

須賀小3年 白石翔さんのご家族よりいただいた献立です。「地元福井県のソースカツ丼の味が忘れられず作ってみました。福井県のソースカツ丼は、タレにカツをくぐらせて、ソースが染み込んだソースカツ丼です。甘みもあって子どもにもおすすめです。」とコメントをいただきました。

EXPO 2025 開催地

大阪府の郷土料理 15日(木)



【お好み焼き】

お好み焼きのルーツは、安土桃山時代に茶菓子として食べられていた「フノヤキ」だと言われています。明治時代には、小麦粉、キャベツ、ソースを使った「洋食焼き」が登場し、やがて具材に豚肉や野菜を使うなど、工夫を凝らし、お好み焼きへと進化していったそうです。

【きつねうどん】

明治時代に、大阪の「松葉家」といううどん店で、添え物として出した油揚げを客が素うどんののせて食べたことが、きつねうどんの始まりと言われています。

世界遺産 ハワイ火山国立公園

ハワイ料理 8日(木)

【ロコモコ】

ロコモコは、ご飯の上にハンバーガー・パティをのせ、グレイビーソースをかけた料理です。ハワイ島の日系人が営むレストランが発祥と言われています。

【チキンロングライススープ】

春雨と鶏肉を煮込んだ、中華スープのことです。中国からの移民によって考案された料理です。