

# 食育だより

令和8年5月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇

5/13 ヤンニョムチキン

れんとうパン はるさめ サラダ

ごはん トックいりわかめスープ

ことひらちようりつえな いしやうがっこう  
**琴平町立榎井小学校**

テーマは「韓国旅行の献立」です。  
遠くてなかなか行けない韓国に行った気分になり、気分がアゲアゲになるような献立を考えました。みんなが食べられるように辛くない韓国料理を選びました。給食を食べた後にも、「元気になった」や「楽しかった」と思ってもらえるようにしました。

5/28

バナナ げんきサラダ

ナン ポークカレー

ぜんつうじ しりつよしわらしやうがっこう  
**善通寺市立吉原小学校**

テーマは「みんなが大好き給食メニュー」です。  
好きなメニューを食べたら心が温まります。そこで、大好きなナンとポークカレーを組み合わせました。また、元気サラダとバナナで栄養バランスがよくなるように工夫しました。みんなで楽しく食べてください。

### 学校給食レシピ



#### 神奈川県「けんちん汁」

全国郷土料理めぐり献立です。鎌倉の建長寺で作られる建長汁がけんちん汁と呼ばれるようになったという説もあります。

#### 材料（4人分）

- 豆腐 100g
- 油揚げ 1枚
- たまねぎ 中 1/2個
- にんじん 中 1/3本
- ごぼう 1/6本
- 葉ねぎ 5本
- こいくちしょうゆ 大さじ 1/2
- うすくちしょうゆ 小さじ 1
- だしかつお 12g
- だし昆布 4g
- 水（戻し汁含む） 600ml

#### 作り方

- ① 材料を切る。  
豆腐…1.5cm角 油揚げ…短冊切り  
たまねぎ…薄切り にんじん…いちよう切り  
ごぼう…ささがき 葉ねぎ…小口切り
- ② 鍋に水を入れ、かつおと昆布でだしをとる。
- ③ だし汁ににんじん、ごぼう、たまねぎ、豆腐、油揚げを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味を調える。
- ⑤ 仕上げに葉ねぎを加えて完成。

※ 精進料理として食べられるけんちん汁は、だしも昆布と干しいたけでとります。



新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境に慣れ始める時期は、心や体に疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活リズムを整えましょう。

## 新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



**食事**

あさ ひる ゆう しょく  
朝・昼・夕の3食  
き  
を決まった時間に  
た  
食べましょう。

しよく しょく しょく  
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

**睡眠**

はやね はやお  
早寝・早起きを  
こころ  
心がけましょう。

あさお じつこう あ しやうかん  
朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

**運動**

にちゅう げんき からだ  
日中は元気に体  
うご  
を動かしましょう。

てきとう うんどう しょくじ かん  
適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

## しんちゃ きせつ 新茶の季節

なんのこじ？  
八十八夜？  
八十八夜？  
夏も近づくと八十八夜〜  
「茶つみ」の歌  
この日に近づくと長生さするともいわれていて  
新茶を飲むと  
さわやかな茶のよ  
特別なお茶なのよ  
立春から数えて88日目のことだね  
今年2月4日立春  
今年2月24日が八十八夜  
さっけいな色さ！  
あ、茶柱立った！  
さっけいな色さ！  
さっけいな色さ！

5月2日は八十八夜です。八十八夜といえは、茶摘みの歌が有名です。香川県でも新茶の収穫時期を迎え、茶摘みが行われています。給食では揚げ抹茶ビーンズやちくわの新茶揚げでお茶が登場します。

## まめ そら豆とグリーンピースのさやむき体験

5月の給食では、子どもたちがむいたそら豆とグリーンピースが登場します。さやむき体験学習の活動の様子をブログでも紹介する予定です。ぜひご覧ください。

