



# 5月の給食だより

令和8年度

さいたま市立辻小学校

給食室

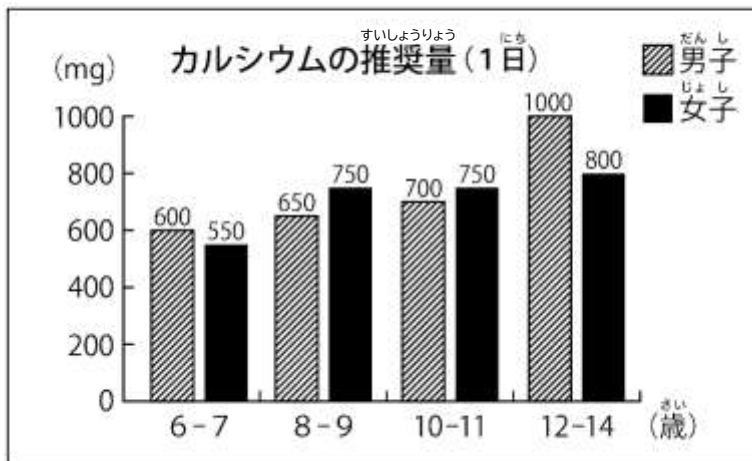
しんねんどがはじり1かげつがすぎました。あたらしいかんきょうにはな慣れてきましたか。せいりづむをくずさず、げんきですごすために、やすみのひにもはやね、はやお、あさごはんをこころがけましょう。また、じょうぶなほねをつくるぎゅうにゅうやにゅうせいひんもまいにちとるようにしましょう。

## 牛乳や乳製品を毎日とろう！

ぎゅうにゅうやにゅうせいひんにはほねはざいりょうのからだをつくるたんぱくしつなどがふくまれています。とくにカルシウムはたんぱくしつとともにせいちょうきからだたいせつえいようそです。カルシウムをしっかりとっているるとほねにたまっています、とれていないとほねにたまっていたカルシウムがけつえきに出ていき、そのじょうたいながつづくとほねがすかすかになっていきます。丈夫な骨づくりのために、給食で提供しているぎゅうにゅうをのやすひぎゅうにゅうにゅうせいひんをしっかりとるようにしましょう！



### カルシウムが多く必要な10代

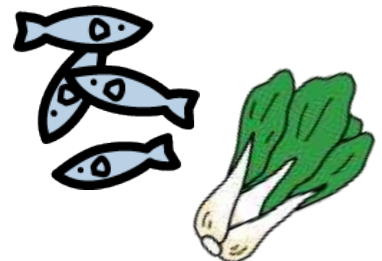


※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より作成

からだが大きくなる10代の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨がつけられ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。



カルシウムはこざかなやさいにもふくまれています。バランスよく食べられるといいですね！



# ～5月のイベント給食～

## 山口県の郷土料理

### チキンチキンごぼう

学校給食から県内全体に広まり、山口県民のソウルフードとなった料理です。カリッと揚げられた鶏肉とごぼうの相性は抜群です。

### 太平

平たく大きな蓋つきの塗り物のお椀「太平」に入れて食べることから、「太平」と名付けられました。具だくさんの煮物です。

## 広島県の郷土料理

### もぶりごはん

「もぶる」とは、広島弁で「混ぜる」という意味で、豆の入ったご飯です。

### はっすんじる

人が集まるときに作られる料理です。具材は、山の幸と海の幸を組み合わせて作ります。

## 世界の料理

### ～フィリピン料理～

### アドボ

酢や香辛料、にんにくなどに漬け込んだ肉などを甘酸っぱく煮た料理です。

### ニラガ

肉やじゃがいも、野菜などが入ったポトフのようなスープです。

## こどもの日

こどもの日は、元気に大きくなることを願う日です。五目おこわは、「元気に育つ」、柏餅は「家族がつづく」という意味が込められています。

## おはなし給食

「おおきなかぶ」給食では、本にちなんで、かぶを少し大きめに切った「おおきなかぶのスープ」を提供します。

## 旬の食べ物を食べよう！

みなさんは、食べ物の旬について知っていますか？旬とは、食べ物をおいしく食べられる時期のことを指します。旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく、食べ物に含まれる大切な栄養素の量もたくさん増えます。そして旬のものを食べることによって、自然のめぐみや四季の変化も感じられますよ。食べ物を食べるときは、「旬はいつだろう？」と気にしてみましよう！

### 5月の旬の食材

### 今月の給食にも登場します！

そらまめ



グリーンピース



春キャベツ

たけのこ



ニューサマーオレンジ



新じゃがいも



新玉ねぎ



かつお鯉



アスパラガス