



令和8年5月

献立表

(中学コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 食品の備きと分類 (Food Availability and Classification), 栄養価 (Nutritional Value), and 一口メモ (Notes). Rows include meals like 麦ご飯 (Wheat Rice), コッペパン (Coppelpain), わかめご飯 (Wakame Rice), etc., with detailed ingredient lists and nutritional data.

食育だより

5月



今月の
目標

じょうぶな体をつくろう！

新年度がはじまり、1か月がたちましたが、疲れがでている人はいませんか？5月は、春野菜と初夏の食べ物の両方を味わうことができます。そして、さわやかな風を感じることができます。おいしい食べ物を食べ、外の空気を吸って、疲れた心と体をリラックスさせてあげましょう。

丈夫な体を作るにはどうしたらいいの！？



丈夫な体を作るためには、「栄養バランスのよい食事」「質の良い睡眠」「適度な運動」この3つをそろえることが大切です。

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>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。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>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。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>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。</p>
--	--	---

食事とくに意識したいことは？



たんぱくを毎食とる

野菜・果物でビタミンやミネラルを補う

寝る前のカフェイン飲料は控える

端午の節句のおはなし



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名「菖蒲の節句」ともいいます。もともとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎをつんで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとを飾るようになりました。

端午の節句の各地のお菓子



端午の節句では、「ちまき」や「かしわもち」がよく食べられますが、地域によってさまざまなお菓子が食べられています。

<p>べこもち ほっかいどう (北海道)</p>	<p>べこもち あおもりけん (青森県)</p>	<p>ほう葉巻き ながのけん (長野県)</p>	<p>三角ちまき にいがたけん (新潟県)</p>
<p>麦だんご とくしまけん (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 ながさきけん (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん みやざきけん (宮崎県)</p>	<p>あくまき かこしまけん (鹿児島県)</p>

今月の献立から 《豚肉の塩麹丼の具》

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
サラダ油	適量	① にんにく、しょうがはみじん切りにする。 玉ねぎはスライス、人参は短冊に切る。
にんにく	少量	
しょうが	少量	
豚もも肉 (こま切れ)	220g	
玉ねぎ	160g	② フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
笹がきごぼう	60g	
人参	55g	豚肉、玉ねぎ、笹がきごぼう、人参の順に炒める。
塩こうじ	40g	
三温糖	小さじ2	
酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1と1/2	③ [] の調味料で味付けをする。
片栗粉	小さじ1/3	
		④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



塩こうじには
○うま味や甘み、コクをアップ
○肉や魚をやわらかくする
効果があります。また、腸内環境を整える発酵食品です！