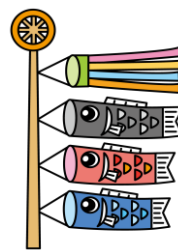


5月給食だより



令和7年4月30日

渋谷区立原宿外苑中学校

栄養士 高田 成美

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、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。



食べる習慣ができれば、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



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう！

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

1/7
人日の節句
(七草の節句)

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

3/3
上巳の節句
(桃の節句)

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。

5/5
端午の節句
(菖蒲の節句)

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

7/7
七夕の節句
(笹の節句)

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

9/9
重陽の節句
(菊の節句)

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。

こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。



日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他ビタミン	
1 木	鶏ねぎうどん 浅漬け 抹茶ケーキ 八十八夜 献立	○	鶏肉, ★油揚げ, ★たまご	★牛乳, ★生クリーム	冷凍うどん, 薄力粉, ★ホワイトチョコレート	★無塩バター	にんじん, 青菜	ねぎ, しょうが, きゅうり, はくさい, しょうが	31.4 g 29.2 g
2 金	赤飯 赤魚の竜田揚げ 三色和え すまし汁 開校記念日献立	○	ささげ, ★あかうお, 絹ごし豆腐	わかめ, ★牛乳	精白米, もち米, でん粉, 米粉, 焼きふ	ごま, 油	ごまつな, にんじん	しょうが, もやし, ねぎ	718 kcal 31.5 g 24.2 g
7 水	中華おこわ ラーメンサラダ たまごスープ 端午の節句献立	○	豚肉, ロースハム, 鶏肉, ★たまご, ★木綿豆腐	★牛乳	精白米, もち米, 即席中華めん	ごま, 油	にんじん	しょうが, ほししいたけ, たけのこ, きゅうり, もやし, ホールコーン, 玉葱, ねぎ	717 kcal 28.0 g 25.5 g
8 木	ビスキュイパン アップルソースサラダ トマトシチュー フランス発祥. パンの上にビスケット生地をのせて焼きます。	○	★たまご, 豚肉	★牛乳	★ミルクパン, 薄力粉, じゃがいも, 米粉	★バター, 油	ブロッコリー, にんじん, トマト	きゅうり, ホールコーン, 冷凍, 玉葱, りんご, ★レモン, にんにく	794 kcal 31.2 g 36.5 g
9 金	ごはん 肉じゃが 野菜の和え物	○	豚肉, ★ツナ	★牛乳	精白米, じゃがいも, 糸こんにゃく	油	にんじん, さやいんげん	玉葱, キャベツ, もやし	723 kcal 28.3 g 24.5 g
12 月	麻婆豆腐丼 春雨スープ 小玉すいか あじは、魚へんに「参る」と書きます。あまも美味しすぎて参ってしまったというところから、この漢字ができたそうです。	○	豚肉, ★木綿豆腐, ★赤みそ, 鶏肉	★牛乳	精白米, 粒麦, でん粉, 普通はるさめ	油	にんじん, にら, こねぎ	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, 玉葱, キャベツ, すいか	753 kcal 32.0 g 27.2 g
13 火	ごはん あじフライ 白菜のピリ辛漬け 味噌汁	○	★まあじ, ★油揚げ, ★赤みそ, ★白みそ	★牛乳	精白米, パン粉, 生パン粉, 薄力粉	油	にんじん	はいさい, きゅうり, だいこん, えのきたけ, ねぎ	809 kcal 32.8 g 22.8 g
14 水	台湾まぜそば 野菜のナムル サイダーかん 静岡県富士市学校給食オリジナルデザート	○	豚肉, ★赤みそ	きざみのり, ★牛乳	煮し中華めん, でん粉	油	にら, ごまつな, にんじん	にんにく, しょうが, ほししいたけ, ねぎ, もやし, メロン	793 kcal 33.7 g 25.5 g
15 木	ごはん わかめごはん かぶのそぼろ煮 呉汁	○	鶏肉, ★油揚げ, ★大豆, ★赤みそ, ★白みそ, ★木綿豆腐	わかめ, あおのり, ★牛乳	精白米, じゃがいも	ごま	かぶ菜, にんじん, さやえんどう	しょうが, かぶ, ぶなしめじ, ねぎ	702 kcal 34.8 g 20.8 g
16 金	カツカレー 手作り福神漬 ヨーグルト和え 体育祭応援献立	○	豚肉	★ヨーグルト, ★牛乳	精白米, 粒麦, 薄力粉, 生パン粉, パン粉, はちみつ	★バター, 油	にんじん, トマト	玉葱, にんにく, しょうが, だいこん, れんこん, きゅうり, パイン, みかん, ★もも	844 kcal 24.8 g 28.8 g
20 火	ミルクパン クリスピーフィッシュ ミネストローネ パンに具材をはさんで食べましょう。	○	ホキ, 鶏肉, ベーコン	★牛乳	★ミルクパン, 薄力粉, コーンフレーク, じゃがいも	油	にんじん, トマト	キャベツ, きゅうり, にんにく, 玉葱, しめじ	713 kcal 34.2 g 36.4 g
21 水	ごはん キムムッチ チーズグッカルビ 豆腐とホタテのスープ煮 【世界の料理献立:大韓民国】	○	鶏肉, 豚肉, ★木綿豆腐, ほうたてが	ほしのり, ★ピザ用チーズ, ★牛乳	精白米, トック, でん粉	ごま, 油	にんじん, チンゲンツアイ	にんにく, キャベツ, 玉葱, だいこん	762 kcal 32.9 g 27.5 g
22 木	あんかけ焼きそば スパイシービーンズ 青肉メロン	○	豚肉, ★むきえび, ★いか, ★大豆	★牛乳	煮し中華めん, でん粉	油	にんじん, チンゲンツアイ	しょうが, にんにく, 玉葱, はくさい, たけのこ, 黒きくらげ, ★メロン	747 kcal 39.4 g 26.2 g
23 金	グリーンピースごはん 豚肉と根菜の味噌煮 野菜のしらす和え	○	★生揚げ, 豚肉, ★赤みそ	わかめ, ★しらす, ★牛乳	精白米, 板こんにゃく, 黒砂糖	ごま	にんじん	グリーンピース, しょうが, ごぼう, だいこん, キャベツ, きゅうり	737 kcal 28.5 g 27.8 g
26 月	ごはん 竹輪の磯辺揚げ ひじきサラダ けんちん汁 1人2本	○	★焼き竹輪(卵白なし), ロースハム, 鶏肉, ★油揚げ, ★木綿豆腐	あおのり, 干ひじき, ★牛乳	精白米, 薄力粉, 砂糖	油, ごま	にんじん	きゅうり, もやし, だいこん, ほししいたけ, ねぎ	719 kcal 31.2 g 25.0 g
27 火	親子丼 キャベツと昆布の和え物 ちゃんこ汁 【郷土料理献立:東京都】	○	鶏肉, ★たまご, 鶏肉, ★木綿豆腐	細切りこんぶ, ★牛乳	精白米	ごま	にんじん, 糸みつば, ごまつな	玉葱, ほししいたけ, キャベツ, きゅうり, もやし, しょうが, はくさい, だいこん, ねぎ	706 kcal 34.2 g 24.2 g
28 水	えびクリームライス イタリアンサラダ ティーダバイン 沖縄県産	○	鶏肉, ★むきえび	★調理用牛乳, ★ブロセスチーズ, ★牛乳	精白米, 薄力粉	★バター, オリーブ油	ほうれんそう, にんじん, ブロッコリー	玉葱, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, パインアップル	719 kcal 27.9 g 27.2 g
29 木	ごはん 鯖の味噌煮 即席漬 吉野汁	○	★さば, ★赤みそ, ★白みそ, 鶏肉, ★油揚げ	★牛乳	精白米	ごま	にんじん	しょうが, キャベツ, きゅうり, だいこん, 玉葱, ねぎ	703 kcal 34.2 g 24.8 g
30 金	マルゲリータ風 ズッパ パナコッタ 【世界の料理献立:イタリア】	○	ベーコン, ウィンナー, 豚肉	★ピザ用チーズ, ★生クリーム, ★調理用牛乳, ★牛乳	ナン, じゃがいも	オリーブ油	バジル, にんじん	にんにく, 玉葱, しょうが, キャベツ, かぶ, ブルーベリー	791 kcal 27.5 g 45.5 g

食育だより

旬の食材色々

「新茶」1日 抹茶ケーキ

5月は新茶の季節です。「八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きをする」と言われています。「八十八夜」とは、暦の上で冬から春に変わる日である「立春」から数えて88日目のことを言い、今年は5月1日が八十八夜となります。

「鰯(あじ)」

13日 あじフライ
あじは一年中獲れる魚ですが、最も美味しい時期は5月～7月の初夏から夏にかけてです。

「春かぶ」

15日 かぶのそぼろ煮
3月～5月頃に収穫される「春かぶ」は、柔らかく、とろけるような食感が特徴です。

「グリンピース」

23日 グリンピースごはん
グリンピースは、一年中売られていて簡単に手に入りますが、春先の3～6月が旬の時期で、青臭さがなく、甘みが強いのが特徴です。

「しらす」

23日 野菜のしらす和え
春しらすは、マイワシのち魚が多く、身が柔らかく、ふっくらとした食感です。

12日 小玉すいか

大玉すいかより皮が薄く、果肉たっぷり。

22日 青肉メロン

28日 ティーダバイン
ティーダとは、沖縄の方言で「太陽」を意味します。

行事食

5月5日 端午の節句 7日 中華おこわ

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わり行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

郷土料理・世界の料理献立

14日 「サイダーかん」

静岡県富士市の学校給食で誕生したサイダー味の寒天ゼリーです。

21日 「キムムッチ」

韓国語で「キム」は「のり」、「ムッチ」は「和え」という意味です。

30日 「ズッパ」

「ズッパ」は、イタリア語で「スープ」を意味し、ボリュームのある煮込みを指します。