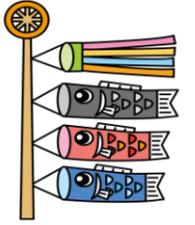


# 5月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター  
2025年5月



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！

ごはん、パン  
めん類など



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



朝ごはん作りを簡単に！

### おすすめの常備食材

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん 食パン バターロール シリアル うどん</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>ウインナー 卵 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>もやし コーン缶 乾燥わかめ きゅうり トマト キャベツ レタス</p>	<p><b>果物</b></p> <p>みかん いちご バナナ</p> <p><b>牛乳・乳製品</b></p> <p>チーズ 牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	--	--

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しておくとう便利です。

## 5月5日 端午の節句

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。

\* 5月2日（金）は、こどもの日にあわせて、竹の子ご飯、カツオカツ、かしわもちを出します。

### 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。中国から伝わった行事に由来し、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。

### かしわもち



あん入りもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

～お知らせ～ 「パンの原料配合と栄養価が変わります。」

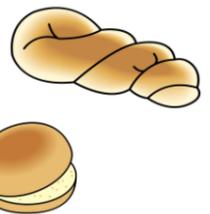
(公財) 埼玉県学校給食会から、学校給食用パンの原料配合と栄養価等について、変更通知がありました。

○おもな変更点

・コッペパン、食パン、ツイストパン、こどもパン、黒パンなどの原料から脱脂粉乳を抜き、マーガリンを乳成分不使用に変更したことで、乳成分が不使用になりました。

(バターロール、メロンパン、マール食パンなどはこれまで通り乳成分が含まれています。)

味や食べた感じが少し変わるかもしれませんね。



給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。



QRコードでもアクセスできます！



お知らせ