

# 5月 食育だより

かみごおりちょうがっこうきゅうしよく  
上郡町学校給食センター  
2025年 5月

しんねんど はじ はや つき す  
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。  
あたがくねん せいかつ がくねん あ  
新しい学年での生活になれてきましたか？学年が上がり  
あたきょう じき  
新しいかん境になり、つかれが出やすい時期です。すいみ  
んをしっかりとってたいちよう ととの あさ ごはんを必ず食べて  
からげんき とうこう  
元気に登校できるようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ  
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。

のう  
脳のエネルギーのも  
とになるたんすいかぶつ  
炭水化物を  
おお  
多くふくむものを！



しよくよく ひと しる  
食欲がない人は、みそ汁や  
スープ、ぎゅうにゅう すいばん  
牛乳など、水分と  
いっしょにビタミンやミネ  
ラルをとれるものを！



た しゅうかん すこ しなかず ふ いしき  
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



## 5月5日 端午の節句

たんご せつく おとこ こ すこ せいちよう しあわ ねが  
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う  
ねんじゅうぎょうじ ごがつにぎょう  
年中行事です。五月人形やこいのぼりをかざり、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



もちめ だんご  
もち米や団子をささの葉などで  
つづ  
包み、ゆでたりむしたりしたもの  
です。ちゅうごく つた ぎょうじ  
中国から伝わった行事に  
ゆらい ちいき あじ かたち  
由来し、地域によって味や形が  
ちがいます。もともとは、チガヤ  
の葉が使われたことから、ちまき  
とよばれます。

### かしわもち



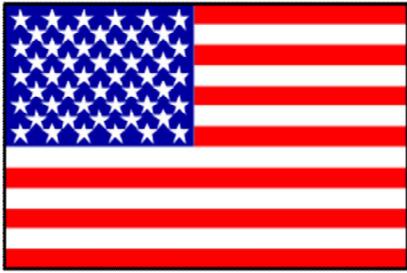
あん入りのもちをカシワの葉で  
くるんだものです。カシワは、あた  
新しい芽が出るまで古い葉が木に  
め で ふる は き  
残ることから、家が代々栄えてい  
くようにとの願いがこめられて  
います。

べつめい  
別名で「しょうぶの節句」ともいい、しょうぶの葉や根をうか  
べたおふろにつかり、やくをはらう風習もあります。



がっしゅうこく  
アメリカ合衆国

せかい くに  
世界の国から



めんせき 面積：983万km<sup>2</sup>、じんこう 人口：3億3,650万人  
(日本：面積37万km<sup>2</sup>、人口1億2,400万人)  
しゅと 首都：ワシントンD.C.



どんなところ？

カナダ、メキシコに接しており、太平洋、大西洋、メキシコ湾に面しています。

もともと暮らしていたネイティブアメリカンをはじめ、大陸を開いたヨーロッパからの移民、メキシコやアジアなどの世界のさまざまな民族により構成される多民族国家で、食文化も多様です。

こっさき いみ  
国旗の意味

ほん あかしろ 13本の赤白のストライプは独立  
どうしよ しゅう あらわ 当初の13州を表し、50個の星は  
げんざい しゅう かず 現在の州の数を表しています。

ばんぱくかい かいすう かい さいた くに  
万博開さい回数が12回と最多の国です。

エレベーターやベルの電話、タイプライター、オルガンなどの機械類、アイスティーやポップコーン、ホットドック、アイスクリームコーンなどの食べ物などが万博で登場し、今でも愛されています。



ディズニーランドのアトラクションのひとつ、「イツツ・ア・スモールワールド」が、初めて登場したのは、非公式のニューヨーク博覧会でした。世界中の子どもたちの幸せを願って作られ、博覧会后、ロサンゼルスへと移動しました。

チキンヌードルスープ

とり肉と家にある野菜を煮こんで作ります。日本で例えると「雑すい」や「おじや」に近いアメリカの家庭料理です。消化もよく体が温まるので、食欲がないときやかぜを引いたときに食べられます。

スラッピージョー

パンにミートソースのような、ひき肉と野菜たっぷり、ジューシーな具材をはさんで食べる、アメリカ生まれのサンドイッチです。スラッピーは、英語で「だらしない」「よごれた」などの意味があり、汁気が多く、食べる時に口の周りをよごしやすいことからこの名前がつけました。

こんげつ じもとしよくざい  
●●今月の地元食材●●

かみごおりちよう 上郡町	キャベツ、きゅうり、こまつな、ズッキーニ だいこん は 大根、葉ねぎ、しいたけ、たまねぎ
ひょうごけん 兵庫県	もやし、マッシュルーム、ひじき、たまご、つくね この ひら おおむぎ にく ぶたにく あつあ どうふ お好み平つくね、大麦、とり肉、豚肉、厚揚げ、豆腐



毎日の給食を Instagram で紹介しています。

