

# 5月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター  
 鮫川村学校給食センター

新年度が始まって、早くも1か月が経ちます。新しい生活にも慣れてきたころかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。さて、もうすぐ始まるゴールデンウィークには、憲法記念日、みどりの日、こどもの日という3つの祝日があります。このうち、5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、以下のような食べ物で祝い

## 端午の節句と食べ物

### ちまき



中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。

### かしわもち



あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。

### たけのこ



成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。

### カツオ



初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。

## お知らせ

## 5月19日(水)は「おにぎりの日」(主食持参の日)

※鮫川中学校、古殿中学校は給食なし

5月19日(水)は、**家庭から「おにぎり」を持参する日**です。「おかず」と「牛乳」は出ますが、「ごはん」は出ませんので、保護者の皆さんは忘れずに「おにぎり」を持たせてください。

●「おにぎりの日」の目的・・・「食育」の一環として、児童・生徒が保護者と一緒に「おにぎり」をつくり、家庭でのふれあいを深めながら「食」の大切さを理解し、感謝の心を育むことを目的としています。

\*\*\*\*\*

●今年度の「おにぎりの日」は6回

令和3年/5月19日(水)、6月16日(水)、10月20日(水)、11月17日(水)、12月15日(水)  
 令和4年/1月19日(水)

(参考)

1. おにぎりのごはんの量は、茶碗 1～1杯半ぐらいが目安です。
2. おかずがあるので、おにぎりは**シンプルなもの**がよいでしょう。 **手洗いを忘れずに!**
3. おにぎりを作る時の注意事項
  - ・おにぎりの中に入れても悪くならないものを入れる。(梅干し、かつおぶし、昆布など)
  - ・ごはんが温かいまま包むと、腐りやすくなるので、少し冷ましてから包みましょう。



# 学校給食の役割

# 学校給食について

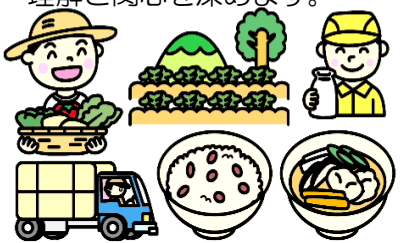
栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



## 給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

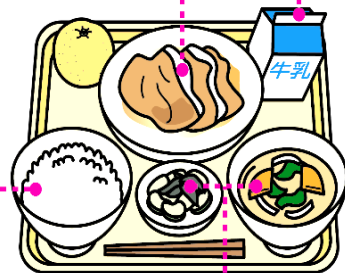
### 主菜

魚、肉、卵、大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず



### 牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む



ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

### 主食



### 副菜・汁物



魚、肉、卵、大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

## 給食センターの調理風景紹介



野菜の洗浄作業



いたもの炒め物をしています



お肉に味付けして、鉄板に並べて焼きます



午後の洗浄作業

