5月 きゅうしょくだより

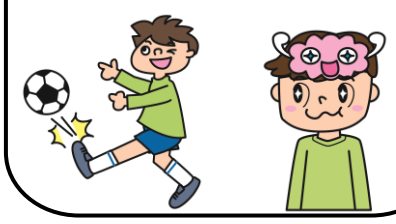
令和７年５月
呉市学校給食共同献立実施校
給食だより
発行：呉市教育委員会学校安全課

さわやかな新緑の季節になりました。過ごしやすい時期ですが，連休などで生活リズムが不規則になりがちなため，体調を崩しやすくなります。栄養バランスのよい食事を心がけ，体力をつけて元気に過ごしましょう。

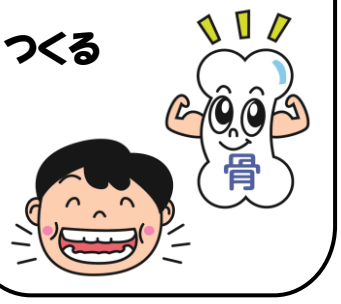
食べ物のはたらき

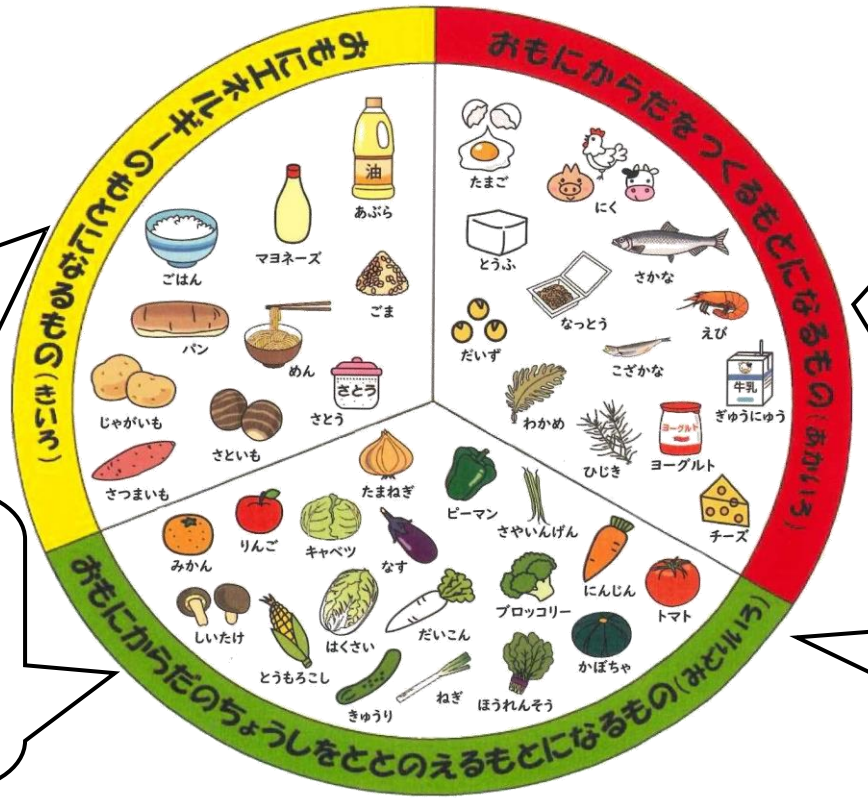
食べ物は体の中での働きにより，「赤色」・「緑色」・「黄色」の３つのグループに分けられています。３つのグループの食べ物を揃えて食べることで，栄養のバランスが整います。栄養のバランスが整った食事を続けることで，病気になりにくい健康な体をつくることができます。

体を動かす力 脳のエネルギー



筋肉や歯・骨をつくる

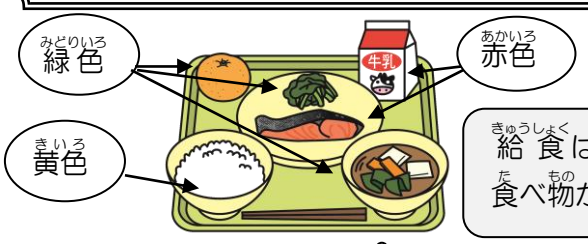




おなかの調子をよくする

病気から体を守る

給食は栄養のバランスがとれた食事のお手本です！



給食は，３つのグループの食べ物が揃っています。

広島県発祥

赤色・緑色・黄色の３色食品群は，昭和２７年に広島県庁衛生部公衆衛生課に勤めていた岡田正美技師が考えました。「３つの色が揃うと，栄養バランスがとれ，健康な体づくりにつながる」ことから『栄養３色運動』を呼びかけました。今では全国に広まっています。

５月の献立から

○ホキの抹茶揚げ

今年の八十八夜は５月１日木曜日です。この頃になると，お茶の新芽を摘み取り，お茶を作ります。

八十八夜は，春から夏に移る節目の日で，縁起の良い日とされてきました。３年生の音楽の歌に「茶つみ」があります。給食では，ホキに抹茶を混ぜた衣をつけて，抹茶揚げにしています。

○豆ごはん

今の時季にたくさんできる「グリンピース」を使った豆ごはんが登場します。

○かつおのカレー揚げ

「目には青葉　山ほととぎす　初がつお」

４～５月が初がつおのおいしい時期です。

今月の給食では，カレー揚げにしています。

料理紹介

ごぼうみそ煮

〈材料　４人分〉

豚もも肉	100ｇ
しょうが	適量
ごぼう	140ｇ
にんじん	40ｇ
たまねぎ	120ｇ
切りこんにゃく	80ｇ
ねぎ	20ｇ
油	適量
酒	6ｇ
みりん	6ｇ
さとう	8ｇ
赤みそ	20ｇ
粉とうがらし	少々
でん粉	4ｇ

〈作り方〉

① 豚肉は一口大に切る。しょうがはみじん切りにする。ごぼうはささがきにする。にんじん，たまねぎはせん切りにする。切りこんにゃくはあく抜きをして，ざく切りにする。ねぎは大きめの小口切りにする。

② 鍋に油入れて熱し，しょうが，豚肉を炒める。ごぼう，たまねぎ，にんじん，こんにゃくの順に加えて炒める。

③ 酒，みりん，さとう，赤みそ，粉とうがらしで調味し，ねぎを加える。

④ でん粉を水で溶き，③に加える。

ごぼうのおいしい季節に，ごぼうの香りをたっぷり楽しみましょう。

※イラスト引用：出典「給食＆食育イラスト素材集」（全国学校給食協会）