



食育通信

令和 7年 5月

河南町立学校給食センター



しんねんど はじ はや つぎ 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。
 がつ ねん なか ひかてきす じき きゅう
 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
 きおん あがることもあり からだ あつ な
 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。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い ばじ
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 げん とうじつ
 まずは、脳のエネルギー
 源となる糖質を
 おお ひく
 多く含むものを！



しょくよく ひと しる
 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。水分と一箱
 にビタミンやミネラルを
 とることができます。



た しゅうかん すこ しながす 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



学校給食の食事内容について



きゅうしょく のこ
**給食は残さず
 食べなくちゃ
 いけないの？**

がっこうきゅうしょく こんだて もんぶ かがくしょう ぎだ がっこうきゅうしょくせつしゅせきしゅん もと えいようし
 学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士
 さくせい さいごう えいよう せいど きほん ひそく
 が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウ
 ムやビタミン類は多めに与えられるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。
 のこ た ひつよう えいよう
 残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人
 は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。
 苦手なものがあったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安
 を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べ
 られるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

きょうりょく じゅんび た じかん なが
**★協力して準備をし、食べる時間を長く
 とれるようにすることが大切です。**

たの ぶん い き た
**★楽しい雰囲気で食べると、
 よりおいしく感じます。**



《 募集献立を考えよう 》

《 もりつけ 》

● 主食 ご飯 (ごはん・パン・めん)

● 主菜 とりがゆのふきからあげ (肉・魚などを使った料理)

● 副菜 (ささめサラダ) (野菜、きのこ、いも、海苔を使った料理)

● 牛乳

《 ひどこと 》 (はるかにたて、ていへんがていへん)

みんなに、大人気の給食にしたい。季節ごとのパランスを考えたお弁当を作りたい。献立に協力してください！！

《 募集献立を考えよう 》

《 もりつけ 》

● 主食 ご飯 (ごはん・パン・めん)

● 主菜 フスのグラタン (肉・魚などを使った料理)

● 副菜 さつまいも、つばき、アボカド (野菜、きのこ、いも、海苔を使った料理)

● 牛乳

《 ひどこと 》 (はるかにたて、ていへんがていへん)

グラタン、アボカド、エスプレッソ、ABCスープのABCを作りました。

《 募集献立を考えよう 》

《 もりつけ 》

● 主食 ご飯 (ごはん・パン・めん)

● 主菜 さばのてりやき (肉・魚などを使った料理)

● 副菜 とん汁 (野菜、きのこ、いも、海苔を使った料理)

● 牛乳

《 ひどこと 》 (はるかにたて、ていへんがていへん)

イメージは和食です！ 和食は白米と味噌がないと、思いました。なので、味噌は和食には、肉や魚がなくても大丈夫です。

《 こんだて 》

- 主食 ご飯 (ごはん・パン・めん)
- 主菜 とりがゆのふきからあげ (肉・魚などを使った料理)
- 副菜 (ささめサラダ) (野菜、きのこ、いも、海苔を使った料理)
- 牛乳

《 ひどこと 》 (はるかにたて、ていへんがていへん)

みんなに、大人気の給食にしたい。季節ごとのパランスを考えたお弁当を作りたい。献立に協力してください！！

《 こんだて 》

- 主食 ご飯 (ごはん・パン・めん)
- 主菜 フスのグラタン (肉・魚などを使った料理)
- 副菜 さつまいも、つばき、アボカド (野菜、きのこ、いも、海苔を使った料理)
- 牛乳

《 ひどこと 》 (はるかにたて、ていへんがていへん)

グラタン、アボカド、エスプレッソ、ABCスープのABCを作りました。

《 こんだて 》

- 主食 ご飯 (ごはん・パン・めん)
- 主菜 さばのてりやき (肉・魚などを使った料理)
- 副菜 とん汁 (野菜、きのこ、いも、海苔を使った料理)
- 牛乳

《 ひどこと 》 (はるかにたて、ていへんがていへん)

イメージは和食です！ 和食は白米と味噌がないと、思いました。なので、味噌は和食には、肉や魚がなくても大丈夫です。

食べ物の「旬」 季節を味わおう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

町内産のなすを使った献立

1日 (木) 麻婆茄子豆腐

20日 (火) なすのグラタン

とれたてのなすは、皮がつつやっぴかぴかで、とてもやわらかく、みずみずしいです！！

7日 (水) 山菜ごはん

旬のふきが入っています。

給食センターでふきを茹でて、筋を取ってから米と炊きこみます！春の香りがすると思います。おいしいよ(^^)

9日 (金) 春キャベツのサラダ

春に旬をむかえる春キャベツは、葉がやわらかくて甘みがあります。

バーガーパンにはさんで、チキンバーガーを作ろう！

14日 (水) チキンライス

近つ飛鳥小学校とかなん桜小学校のお友達に皮をむいてもらった、河南町産のえんどう豆を使って、給食センターで『チキンライス』を作ります。

新鮮なえんどう豆は、ふっくらホクホクでおいしいです！楽しみにしててくださいね(^^)



町ホームページに「今日の給食」や毎月の「給食献立予定表」などが掲載されています。お子さんといっしょにみてくださいね！