



ぱくぱく 5月

家庭数配布



栄養のバランスを上手にとるには ～黄・赤・緑の食べ物のグループ～

私たちの体は、食べたものが栄養成分をとることでつくられています。勉強したり、走ったりすることにも食べものからのエネルギーが使われます。そして食べものの栄養成分は、病気にならないように私たちの体を守ってくれます。食べものは体の中での主な働きで、大きく3つのグループに分けることができます。毎月の献立表にも3つのグループの食品をのせています。毎日バランスよくとりましょう。

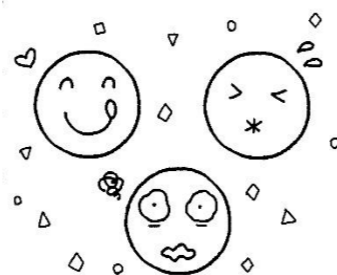
しょうぶで元気な心と体になるようにいろいろな食べものを食べよう!!

からだをつくる エネルギーのもとになる からだのちょうしをととのえる

あかのなかま きいろのなかま みどりのなかま

生まれながらの好ききらいってあるの？

私たちは体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。いろいろな味を経験しながら食の幅を広げましょう。



5月の献立から

- 1日 八十八夜(2日) 献立です。立春から数えて八十八日目です。茶摘みや、種まき、田植えなどを始める目安の日でもあります。食べられるお茶・米・野菜で「八十八夜茶漬け」を作ります。
- 7日 端午の節句(5日) 献立です。鯉のぼりの五色の吹き流しと、食べものの五色をかけて五色ちらし寿司を作ります。すまし汁は端午の節句にちなんだかまぼこ入りです。
- 8日 柔らかくて風味のよい新ごぼうを洋風で味わいます！チキンと合わせてピラフを作ります。
- 18日 旬の「新たけのこ」で「たけのこごはん」を作ります。
- 20日 旬の初鯉を竜田揚げにして、さっぱりとおろしソースでいただきます。
- 28日 少し変わった「トマト味のスープ」に中華麺を合わせた「トマト麺」を作ります。

運動会応援献立

いよいよ運動会の練習が本格的に始まります！練習だけでなく、しっかり食べて、丈夫な体作りをすることも大切です。12日(火)から26日(火)を運動時に必要な栄養素を含む食材を使用した「運動会応援献立」にしました。私たちの体は、食べたものから作られています。応援献立の日だけでなく、普段の食事から、バランス良く食べることを意識しましょう！

- ・5/12(火) 筋力アップ献立 筋肉を作る食材と食欲が出て、疲れが回復する食材、野菜もたっぷり使って作ります。
- ・5/14(木) スタミナアップ献立 体を動かすエネルギーをしっかり作れる食材を使って作ります。
- ・5/20(水) 瞬発力アップ献立 筋肉を作り、動かす食材を使って作ります。
- ・5/26(火) 疲労回復献立 高南小学校の行事給食といえば「おつかレー！」体の疲れを回復するサラダやデザートでがんばった体を整えます。

令和8年4月の主な食材料の産地は下記のとおりです。

- 米(茨城県産こしひかり あきた白神あきたこまち 新潟県新之助) 牛乳(千葉県)
- たまねぎ(北海道 熊本県) にんじん(静岡県 徳島県) もやし(栃木県) じゃがいも(鹿児島県)
- キャベツ(愛知県 神奈川県) きゅうり ほうれんそう こまつな(埼玉県) ごぼう にんにく(青森県)
- だいこん ねぎ(千葉県) しょうが(高知県) しめじ えのき エリンギ(長野県) セロリー ニラ(茨城県)
- 鮭(チリ) ホキ(ニュージーランド)
- とりにく(岩手県) 豚肉(群馬県)
- カラマンダリン(三重県) なつみ(広島県) りんご(青森県) きよみ(和歌山県) デコボン(熊本県)