

# 5月給食だより

藤岡市学校給食センター  
令和7年 5月 1日

<今月の給食目標>

「食事のマナーを守り、楽しい給食にしよう」



## 朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。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、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



## 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。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



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。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



## 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。

例えば・・・

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

## 5月の献立紹介

端午の節句献立・・・ A・B献立：2日（金）

子どもたちの健やかな成長を願い、たけのこご飯の具、出世魚であるぶりの照り焼きを取り入れた献立です。

図書コラボ献立・・・ A献立：30日（金） B献立：21日（水）

小説「カレーの時間」に出てくるドライカレーを提供します。（寺地はるな・著 実業之日本社）

—「ピース食品」という食品会社でレトルトカレーの営業をしていた「祖父」と、カルチャーセンターで働く「僕」は、ひょんなことから一緒に暮らすことになった。価値観の違う二人の間には、なかなか埋めることのできない溝があるのだが、そんな二人をつなぐのは、「カレーを食べる時間」だった。—この物語は、「戦後」と「現在」の異なる時代が、「祖父」と「僕」の視点で書かれています。かみ合わない二人が、お互いどう向き合うか・・・現代的なテーマを盛り込んだ、とても読み応えのある物語です。

味めぐり献立（スペイン）・・・ A・B献立：22日（木）

スペインの郷土料理「鶏肉のチリンドロン（鶏肉とトマトの炒め煮）」、スペインの家庭でもよく作られる「ソパ・デ・アホ（にんにくスープ）」、「白いんげん豆のサラダ」を提供します。

食育の日献立・・・ A・B献立：19日（月）

健康に良いとされている和食の組み合わせ「ま・ご・わ・や・さ・し・い献立」を提供します。

ま(豆)・ご(ごまなどの種実類)・わ(わかめなどの海藻類)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけなどのきのこ類)・い(芋)のすべての食材を入れた和食献立になっています。（毎月19日は食育の日）

その他にも、八十八夜、アセロラの日、こんにゃくの日にちなんだ献立なども提供予定です。ぜひ楽しみにしてください。

### 《給食センターからのお知らせ》

市公式LINEで「毎日の給食」に加え、献立表、給食だよりなど、より多くの給食情報を受信できます。ぜひ、市公式LINEの受信設定をおねがいします。



市公式LINE QRコード

藤岡市学校給食センターでは、令和7年度「群馬県 食に関する実践協力調理場指定事業」を受け、子供たちへの食育を推進していきます。5月から小学校のクラスを訪問し、食べ物や食事に関するお話をします。1年間かけて市内の小中学校全クラスを訪問する予定です。お楽しみに！

