

# 5月 給食たより



藤岡市学校給食センター

令和8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 』

新年度から1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。5月はゴールデンウィークもあり、お休みがうれしい反面、休み明けは疲れが出やすくなります。毎日を元気に過ごせるように「食事・睡眠・運動」の3つを意識しましょう。

### 毎日を元気に 過ごすポイント

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>食事</b></p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> | <p><b>睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p> | <p><b>運動</b></p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p> |
|--|--|---|

## 食事のマナー

今月の給食目標「食事のマナー」についてみなさんはどのくらい出来ていますか？

- 食事のあいさつを忘れずに



- 口を閉じて噛む  
(口の中に食べ物が入っているときは話しません)

- 姿勢を正す(ひじをついて食べません)



- 正しい箸の使い方



### 【クイズ】

お箸のマナー違反とされている「きれい箸」。下の動作にあてはまる名前を線でつなごう。

- |              |         |
|--------------|---------|
| ● 食べ物を刺す①    | ● ①ねぶり箸 |
| ● 食器を箸で引き寄せ② | ● ②箸渡し  |
| ● 箸をなめる③     | ● ③寄せ箸  |
| ● 箸と箸で料理を渡す④ | ● ④刺し箸  |

→こたえはこのおたよりの右下へ

## 5月の給食の紹介

### ★八十八夜献立 (AB献立: 1日)



今年の八十八夜は5月2日。立春から数えて88日目にあたり、縁起が良く、農作業や茶摘みを始める目安の日。春野菜のけんちん汁と抹茶プリンを提供します。

ぜひ、この時期に合わせて新茶を飲んでみてね！  
茶柱が立ったらラッキー♪  
(お茶の茎が立つこと)

### ★こどもの日(端午の節句)献立 (AB献立: 8日)



5月5日はこどもの日です。こどもの成長を祈ったり、母親に感謝する日とされています。たけのこごはんやぶりの照り焼きなど縁起の良い食材を使った献立です。

マンナンライフさんからミニナタデココゼリーのプレゼントもあるよ！

### ★図書コラボ献立「天空の城 ラピュタ」宮崎駿 作 (A献立: 21日 B献立: 19日)

1986年に公開されたスタジオジブリ作品。主人公のひとり「シータ」が空賊たちにふるまい、好評だったシチューを、トマト煮込みの「ミートボールシチュー」として再現しました。



### ★味めぐり～韓国～ 「カルビクッパ」 (A献立: 22日 B献立: 11日)



カルビスープとして提供しますので、スープにごはんを入れて、カルビクッパにして食べてください。



### ★5月29日は「こんにゃくの日」

「しらたきサラダ」を提供します。群馬県は、こんにゃくの原料「こんにゃく芋」の生産量日本一を誇ります。

(A献立: 29日 B献立: 15日)



藤岡市学校給食センターでは、令和8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！

クイズのこたえ ①→④、②→③、③→①、④→②