



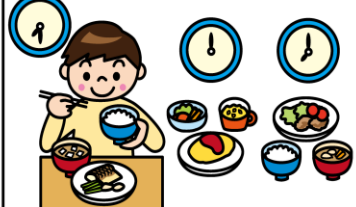
Main menu table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and rows for dates (1, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29). Each cell contains meal names, illustrations, and nutritional information.

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましよう。

食事

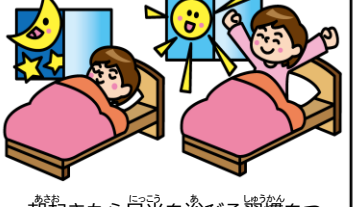
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。



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。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。



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。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。



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。

食育の日こんだて...15日(金)

揖斐川町産の抹茶を練りこんで作ったうずまきいび茶パンが登場します。「美濃いび茶」は、西濃地域を代表する銘柄で、揖斐川の清流、山風による朝夕の冷え込みによって香り高い茶葉が作られます。自慢の地場産物「いび茶」の風味を味わいましょう。

〇〇県の日こんだて...20日(水)

鳴門海峡の激しい渦潮にもまれて育った鳴門わかめは、弾力のある歯ごたえと鮮やかな緑色をしています。また、〇〇県はすだちの生産量が全国1位で、さわやかな酸味とすがすがしい香りが特徴です。給食では鶏から揚げにすだちだれをかけていただきます。



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」です。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。また、5月5日は「こどもの日」でもあり、男女関係なく、すべての子どもの成長を祝い、幸せを願う「国民の祝日」として定められました。

端午の節句の食べ物

ちまき: 笹の葉などで、米やもちを包んで蒸した食べ物。甲冑から伝わりました。地域によって中身や作り方はさまざまです。

かしわもち: あん入りのもちを笹の葉でくるんだ和菓子。笹の葉は、新芽が出るまで苦い葉が落ちないことから「家業が絶えない」という意味で縁起物とされています。

カツオ: 「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。

たけのこ: 成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがすくすく成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこ料理が食べられています。

「おうちで作ってみよう」おすすめ給食レシピ たけのこごはん ★13日(水)の献立より
【材料】 2合分
ごはん 2合分
ゆでたけのこ 140g
油揚げ 1枚(20g)
にんじん 40g
こいくちしょうゆ 大さじ1.5
上白糖 大さじ1
顆粒和風だし 小さじ1/2
みりん 小さじ2
酒 小さじ2
水 適宜
【作り方】
① ゆでたけのこは食べやすい大きさに切り、にんじんは細切り、油揚げは短冊に切って油抜きする。
② 鍋に①、ひたひたの水を入れて火にかけ、調味料を入れて煮る。
③ 炊いたごはんは、②の具を混ぜ合わせる。(煮汁は調整しながら入れる)
*味付けはお好みで加減して下さい。

Main table for the first week (May 1st to 18th) showing daily school lunch menus and their corresponding ingredients. Includes a table for allergen information at the bottom right of the page.

Main table for the second week (May 19th to 29th) showing daily school lunch menus and their corresponding ingredients. Includes a table for allergen information at the bottom right of the page.

※ 牛乳は毎日つきます。
※ 材料の分量は、小学校中学年を基準としたものです。
※ ◆印は令和8年度基本物資です。
※ ○印は加工品です。
※ 【 】内の表示は、アレルギー特定原材料です。
※ 揚げ物をする場合は、油を複数回使用するため、えびや小麦粉などアレルギーの原因となる食品を使用する場合があります。
※ ししゃもなど、丸ごと食べる小魚は卵を含んでいることがあります。
※ 海藻や魚のすり身等の海産物には、えび、かにが混ざる場合があります。