



令和7年度
さいたま市立大門小学校
給食室

5月の給食だより

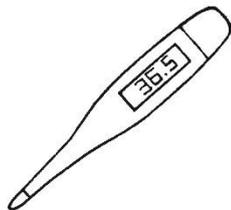
しんねんど はじ かげつ す あたらし かんきょう な せいかつ くす
 新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。生活リズムを崩さず、
 げんき す げんきに過ごすために、休みの日にも早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。

毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

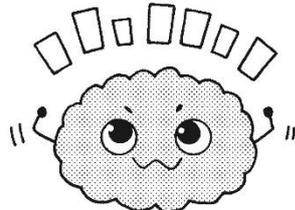
エネルギー
になる



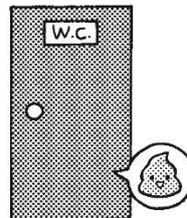
体温が上がる



脳の働きが
活発になる



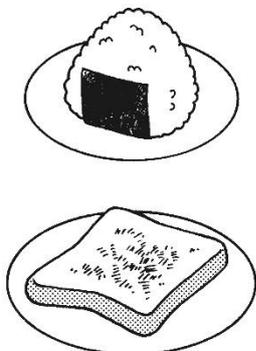
排便し
やすくなる



あさ お とき から なか から じょうたい げんき す
 朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはん
 をしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけ
 でなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

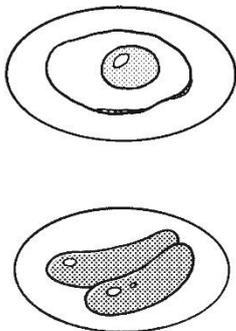
無理なく! ステップアップ 朝ごはん

ステップ 1
まずは
主食を食べよう



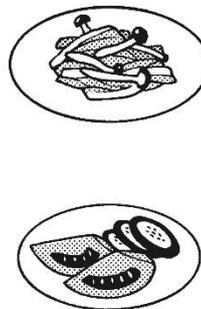
あさ 朝ごはんを食べていない人
 は、まずは、ごはんやパン、
 もち、めん類などの主食を食
 べる習慣をつけます。

ステップ 2
次に
主菜を追加



あさ 朝ごはんが主食だけの人は、
 肉や魚、卵、豆製品などのた
 んぱく質を多く含むおかず
 (主菜)を追加してみましょう。

ステップ 3
次に
副菜を追加



主食と主菜を食べている人
 は、さらに野菜やきのこなど
 のおかず(副菜)を加えると、
 栄養バランスがよくなります。

食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をぴんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。

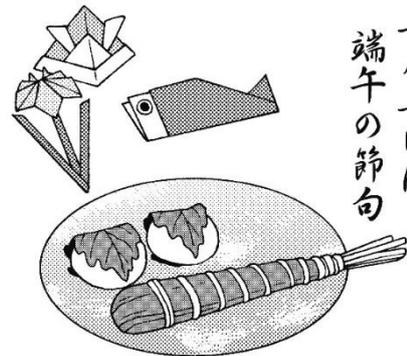


～世界の料理～



2025年4月から10月まで、大阪・関西万博が開催されます。万博とは、世界中からたくさんの人やモノが集まる「国際博覧会」のことです。万博開催にちなんで、5月から10月まで毎月世界の料理の提供をします。5月の世界の料理はタイ料理のガパオライスとクイッティオのスープです。給食を通して世界の食文化を学んでいきましょう！

端午の節句は、すなわちこどもの日のことを指します。この日はこどもの幸せを願う日で、ちまきや柏餅を食べます。給食では5月7日が端午の節句献立です。味わって食べてくださいね！



五月五日は
端午の節句

今月の日本の郷土料理

～長崎県の郷土料理～

長崎ちゃんぽん

「長崎ちゃんぽん」とは豚肉や魚介類、野菜を具とした麺料理。明治時代の中頃に中華料理店の店主が長崎県にいる中国人に安くて栄養価の高い食事を提供するために作られた。その店主が中国にいた時に自分で食べていた料理をベースに考えたといわれている。「ちゃんぽん」という名前は「ごちゃ混ぜにする」という意味からつけられた。

毎月19日は食育の日です。19日付近で日本の郷土料理を提供します。

浦上そば

「浦上そば」とは、長崎県の浦上地区で作られた郷土料理。ポルトガル宣教師との交流の中で生まれた。肉を食べる習慣が当時はなかった人々に「健康にいい食べ物」として豚肉を食べてもらおうと千切りの野菜と一緒に炒めたのがはじまり。材料を細かく切って炒めることを「おぼろ」といい、おぼろより粗いのが「粗おぼろ」。粗おぼろがなまって「そばろ」になった。