

5月給食だより

令和7年度 5月
奥多摩町学校給食センター



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、睡眠をしっかりとって体調を整え、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。

おにぎり



おにぎり+みそ汁

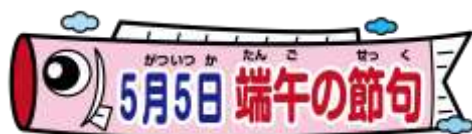


おにぎり+みそ汁+卵焼き



しゅっせうお
出世魚

さごし



5月5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまきやかきもちを食べるお祝いをする風習があります。給食センターでは、「出世魚」であるさごしをごま焼きにして提供します。さごしやなぎ→さわらと成長するに従い呼び名が変わります。縁起の良い食べ物としてお祝い事に用いられます。



給食センターブログ

その日の給食を写真つきで紹介しています。
QRコードが読み取れない場合は、URLからアクセスしてください。
<https://www.rlco.jp/kyushoku/>



奥多摩汁とは？

毎月献立表に登場する「奥多摩汁」とは、奥多摩で製造している「奥多摩味噌」を使った汁物です。「奥多摩味噌」は、奥多摩町「四季の家」で製造しています。

* 食材は季節によって異なることがあります。

豆乳クリーム油って何？

献立表の「熱や力になるもの」の欄に何やら聞きなれない食材が……。とうにゅうクリームゆって何だろう。

実はこれ、大豆や植物油からできたバターの代替品となるものです。
食物アレルギーをお持ちのお子さんもみんなと同じものが食べられるよう、取り入れてみました。