

食育だより いただきます 令和7年度 5月号

《 毎月19日は食育の日です。 》 飯豊町学校給食共同調理場

今年度がスタートして1カ月がたとうとしています。1年生も学校給食の準備や後片付けをがんばっているようです。

まもなくゴールデンウィーク。休みの日が続くと食生活も乱れがちです。成長期の子どもたちにとって、1日のスタート「朝ごはん」はとても大切です。「主食」「主菜」「副菜」など、内容にも気を付けて、しっかり食べるようにしましょう。



朝ごはんをしっかりと食べましょう



朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食を食べた後、ふとんに入っている間も私たちの体はエネルギーを使っています。

朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

運動と栄養

小学校では運動会の練習、中学校では大会に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること(量)と、バランスよく食べること(内容)の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素を偏りなくとりやすくなります。

副菜
野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

牛乳
牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

主菜
肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンBは、炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

くだもの
ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

主食
ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

汁物
体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

出典：食育フォーラム

月	火	水	木	金
今月の行事食 2日 子どもの日こんだて 8日 めざまみ産デー		5月 毎日 が 1本つきます。	1 ごはん 焼き肉丼 みそかきたま汁 河内晩柑	2 ごはん いわしフライ 三色ごま和え わかたけ汁
5 子どもの日	6 振替休業日	7 ごはん カツオカツ しそドレッシング サラダ みそワタンスープ	8 ごはん ハンバーグ ブラウンソース アスパラサラダ ぼたてのスープ	9 ごはん ほうれん草入り 厚焼きたまご 筑前煮 もやしと麩のみそ汁
12 ごはん ししゃもフリッター 飯豊産切干大根と 豚肉の煮物 わらびのみそ汁	13 ごはん 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 豆腐とえのきの みそ汁	14 食パン 鶏肉のバジル焼き カルボナーラポテト ほうれん草と たまごのスープ いちごジャム	15 ごはん さば昆布しょうゆ干し おかひじきの おひたし 豚汁 河内晩柑	16 ごはん 酢豚 塩キャベツ 青菜のスープ
19 ごはん ハムチーズフライ キャベツの ミモザソテー 粒コーンスープ	20 ごはん チキンカレー 海藻サラダ パナナ	21 ごはん マーボー豆腐 さざ波漬け 小松菜と春雨の スープ	22 ごはん 赤魚の揚げ煮 チーズおかか和え 新じゃがと 絹さやのみそ汁	23 ごはん チキンのフレイク焼き キャロットサラダ ミネストローネ
26 ごはん カリカリ鶏ごぼう もやしの中華サラダ キャベツと えのきのみそ汁	27 ごはん 豚肉とアスパラの 炒め物 ツナの和え物 豆腐スープ	28 ごはん ガパオライス ビーフンの スープ 県産ヨーグルト	29 ごはん いかのレモン漬け ひじきの煮物 小松菜のみそ汁	30 ごはん 焼きぎょうざ 野菜たっぷり肉炒め にら玉汁

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については、裏面の太字をご確認ください。

飯豊のめぐみをいただきます♪

飯豊町の給食では、月に1回「めざまみ産デー」として、飯豊産のおいしい食材を紹介していきます。自分たちが住んでいる飯豊町では、どんなおいしい食材が手に入るか知っていますか？ぜひ、毎月の献立表をチェックしてみてくださいね。5月はアスパラガスです。新鮮な飯豊のめぐみをたっぷり味わいましょう！

ほくが
めじるし！

