

食育だより いただきます

令和8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



健康維持と学力アップのカギは、**早寝・早起き・朝ごはん!**

給食は「食べる勉強の時間」です



給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を実際に**自分の目と口(舌)**で、**しっかり味わいながら学ぶ時間**です。学校では、栄養教諭が給食一ロメモをもとにその日の献立についてお知らせや声かけをしています。子ども達の「**味覚の幅**」を広げるためにも「**新しい味との出会い**」はとても大切なものだと考えています。

出典：食育フォーラム

子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。

1. 手作りとうす味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りとうす味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。



2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。



3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていれば、子どもは「おいしいのかな…」と興味をもちます。また給食時間に先生やお友だちと楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心をもち、「食べてみようかな…」とチャレンジする意欲が生まれてきます。



給食準備がんばっています!



1年生もみんな協力して、準備、給食当番の仕事を頑張っています。しっかりおわんを持ってきれいに食べています。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|--|
| 今月の行事食 7日 子どもの日こんだて 12日 めざま産デー | | 12・29日のアスパラガスは町内産の新鮮なものを農林課からいただきます! | 5月 毎日MILKが1本つきます。 | 1 ごはん タコライス 豆腐スープ バナナ |
| 4 みどりの日 | 5 子どもの日 | 6 振替休業日 | 7 ごはん いわしフライ 梅かつお和え わかたけ汁 | 8 ごはん 肉じゃが カミカミサラダ キャベツのみそ汁 |
| 11 ごはん 焼きぎょうざ 野菜たっぷり肉炒め なら玉汁 | 12 ごはん 白身魚フライ オーロラソース アスパラサラダ わらびのスープ | 13 食パン ミートオムレツ チーズサラダ ベジタブルチャウダー いちごジャム | 14 ごはん 鶏肉のガーリックバター 切り干大根煮 新じゃがのみそ汁 河内晩柑 | 15 ごはん 酢豚 ゆかり和え もずくスープ |
| 18 ごはん 野菜コロッケ キャロットサラダ きのコスープ | 19 ごはん キーマカレー フルーツポンチ 県産ヨーグルト | 20 ごはん さばの照り焼き おかひじきのおひたし 豚汁 | 21 ごはん チーズかおる ポークケチャップ カルボナーポテト キャベツとほたてのスープ | 22 ごはん 鶏肉のカラフル炒め 塩キャベツ もやしと麩のみそ汁 |
| 25 ごはん ハンバーグ ブラウンソース ミモザソテー 青菜のスープ | 26 ごはん 麻婆豆腐 バンバンジー 粒コーンスープ | 27 ごはん 鯉のごまみそ和え 磯香和え すまし汁 | 28 ごはん 中華丼 春雨のスープ 河内晩柑 | 29 ごはん 豚肉とアスパラの炒め物 しゅうまい 孟宗汁 |

※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!





[献立食材予定表]



※ 栄養価は、小学校3～4年生で算出

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | | 黄の仲間 熱や力の元になる | | 緑の仲間 体の調子を整える | | その他 | エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 | 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | | 黄の仲間 熱や力の元になる | | 緑の仲間 体の調子を整える | | その他 | エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 |
|------------------|---|--|-----------------------|--------------------------------------|------------------|---------------------|---|----------------------|---------------------------------------|---------|--|-----------------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------|--|-----------------------|---------------------------------------|
| | | 1群 | 2群 | 5群 | 6群 | 3群 | 4群 | | | | | 1群 | 2群 | 5群 | 6群 | 3群 | 4群 | | |
| | | 肉・魚・豆・卵 | 牛乳・海草・小魚 | 穀類・いも・砂糖 | 油・種実類 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・きのこ・果物 | | | | | 肉・魚・豆・卵 | 牛乳・海草・小魚 | 穀類・いも・砂糖 | 油・種実類 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・きのこ・果物 | | |
| 1 金 | 牛乳 ごはん タコライス 豆腐スープ バナナ(1/2カット) | ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう チーズ | ごはん | あぶら | にんじん トマト こまつな | たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ バナナ | | 686 kcal 27.0 g 21.5 g 2.2 g | 19 火 | 牛乳 ごはん キーマカレー フルーツポンチ 県産ヨーグルト | ぶたにく | ぎゅうにゅう 県産ヨーグルト | ごはん じゃがいも カレールウ | あぶら | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが りんご もも アロエ ナタデココ みかん バイン | | 734 kcal 22.8 g 21.0 g 1.5 g |
| 7 木 | 牛乳 ごはん 根菜入りいわしフライ 梅かつお和え わかたけ汁 | 根菜入りいわし フライ ちくわ かまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ | ごはん | あぶら ごま | にんじん さやえんどう | うめ キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ | | 574 kcal 23.5 g 16.5 g 2.4 g | 20 水 | 牛乳 ごはん さばのてりやき さばのおひたし 豚汁 | さば ぶたにく 無添加味噌 | ぎゅうにゅう | ごはん さとう じゃがいも | ごま | おかひじき にんじん | しょうが にんにく もやし だいこん ごぼう ねぎ にんにく | | 603 kcal 27.8 g 19.4 g 2.2 g |
| こどもの日こんだて | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 金 | 牛乳 ごはん 肉じゃが カミカミサラダ キャベツと厚揚げのみそ汁 | ぶたにく とりにく なまあげ 無添加味噌 | ぎゅうにゅう こんぶ にぼしこ | ごはん じゃがいも さとう | あぶら | にんじん さやいんげん | たまねぎ こんにやく ごぼう キャベツ えのきたけ ねぎ | | 644 kcal 24.1 g 20.3 g 2.3 g | 21 木 | 牛乳 ごはん チーズ がかおるボーカチャップ カルボナーラポテト キャベツと彩りのスープ | ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ 牛乳 ほたて | ごはん さとう かたくりこ じゃがいも | あぶら 無塩バター 生クリーム | にんじん こまつな | たまねぎ にんにく キャベツ ねぎ | | 647 kcal 25.4 g 22.9 g 1.7 g |
| 11 月 | 牛乳 ごはん 焼きぎょうざ やさいたつぶり肉炒め にら玉汁 | ぎょうざ ぶたにく 無添加味噌 たまご とうふ | ぎゅうにゅう | ごはん さとう | ごま油 あぶら | にんじん ピーマン にら | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ | ぎょうざ 小 2個 中 3個 | 665 kcal 29.0 g 23.6 g 2.1 g | 22 金 | 牛乳 ごはん 鶏肉のカラフル炒め 塩キャベツ もやしとふのみそしる | とりにく とうふ 無添加味噌 | ぎゅうにゅう にぼしこ | ごはん かたくりこ さとう ふ | あぶら ごま油 ごま | パブリカ ピーマン | しょうが たけのこ しいたけ にんにく ねぎ もやし キャベツ きゅうり | | 583 kcal 27.9 g 16.5 g 2.1 g |
| 12 火 | 牛乳 ごはん 白身フライオーロラ ソース アスパラサラダ わらびのスープ | 白身フライツナ とうふ | ぎゅうにゅう | ごはん さとう | あぶら | アスパラガス にんじん | きゅうり とうもろこし キャベツ わらび たまねぎ しめじ | | 598 kcal 23.2 g 18.8 g 2.1 g | 25 月 | 牛乳 ごはん ハンバーグ ラクソスかけ キャベツのミモザソテー 青菜のスープ | ハンバーグ ベーコン たまご とうふ | ぎゅうにゅう | ごはん さとう | あぶら | ほうれんそう にんじん こまつな | たまねぎ マッシュルーム キャベツ えのきたけ | | 637 kcal 26.4 g 21.8 g 2.0 g |
| 13 水 | 牛乳 食パン ミートオムレツ チーズサラダ ベジタブルチャウダー 国産いちごジャム | オムレツ ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ | パン さとう じゃがいも こむぎこ いちごジャム | あぶら バター | にんじん ブロッコリー | たまねぎ キャベツ きゅうり | | 652 kcal 23.5 g 26.1 g 3.3 g | 26 火 | 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 パンバンジー 粒コーンスープ | とうふ ぶたにく 無添加味噌 とりにく | ぎゅうにゅう | ごはん かたくりこ さとう | あぶら ごま油 | にら にんじん こまつな | たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり えのきたけ | | 620 kcal 28.8 g 21.1 g 2.4 g |
| 14 木 | 牛乳 ごはん 鶏肉のガーリックバター 焼き 切干大根煮 新じゃがのみそ汁 河内晩柑 | とりにく さつま揚げ あぶらあげ とうふ 無添加味噌 | ぎゅうにゅう にぼしこ | ごはん さとう かたくりこ じゃがいも | 無塩バター | にんじん | にんにく こんにやく 切干大根 しめじ たまねぎ えのきたけ 河内晩柑 | | 652 kcal 28.7 g 20.4 g 2.3 g | 27 水 | 牛乳 ごはん 鰹のごま味噌和え 磯香和え すまし汁(豆腐) | かつお だいたず 無添加味噌 とうふ のり | ぎゅうにゅう | ごはん かたくりこ さとう | あぶら ごま | にんじん ほうれんそう | しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ | | 622 kcal 32.4 g 17.9 g 2.2 g |
| 15 金 | 牛乳 ごはん 豚豚 ゆかり和え もずくスープ | ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう もずく | ごはん かたくりこ さとう | あぶら ごま ごま油 | にんじん ゆかり 葉ねぎ | しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ もやし えのきたけ | | 571 kcal 23.2 g 15.7 g 2.5 g | 28 木 | 牛乳 ごはん 中華どんぶり 春雨とチンゲン菜のスープ 河内晩柑 | ぶたにく いか たまご なると | ぎゅうにゅう | ごはん かたくりこ | あぶら ごま油 国産はるさめ | にんじん さやえんどう ちんげんさい | しょうが たまねぎ はくさい たけのこ えのきたけ ねぎ 河内晩柑 | | 587 kcal 23.7 g 17.4 g 2.5 g |
| 18 月 | 牛乳 ごはん 野菜コロッケ キャロットサラダ きのこスープ | ツナ ベーコン たまご | ぎゅうにゅう | ごはん 野菜コロッケ | あぶら | にんじん | キャベツ レモン しめじ たまねぎ しいたけ エリンギ えのきたけ にんにく | | 604 kcal 18.9 g 20.2 g 2.2 g | 29 金 | 牛乳 ごはん 豚肉とアスパラの炒め物 シューマイ 孟宗汁 | ぶたにく しゅうまい なまあげ 無添加味噌 | ぎゅうにゅう わかめ にぼしこ | ごはん はるさめ | ごま油 | アスパラガス にんじん | たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ | しゅうまい 小 2個 中 3個 | 634 kcal 28.1 g 19.6 g 2.3 g |

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。