



# がつ きゅうしょく 5月 給食だより

藤 支 発 508 号

令和7年4月28日

大阪府立藤井寺支援学校

校 長 高 田 清 将

しんがっき はじ げつ す かんきょう きんちよう こ すこ な  
新学期が始まって1ヵ月が過ぎました。環境がかわり緊張していた子どもたちも、少しずつ慣  
れてきたと同時に疲れもでてくる頃です。規則正しい生活を身につけていくためにも「早寝・早起  
き・朝ご飯」を心 がけましょう。朝ご飯はゆっくりとよく噛んで食べると体 が目覚めて1日を元氣  
に過ごすことができます。エネルギーの 源 となる主 食のごはんやパン、メインのおかず(主菜)、  
やさい つか ふくさい えいよう  
野菜を使ったおかず(副菜)をそろえることで栄養バランスがよくなります。

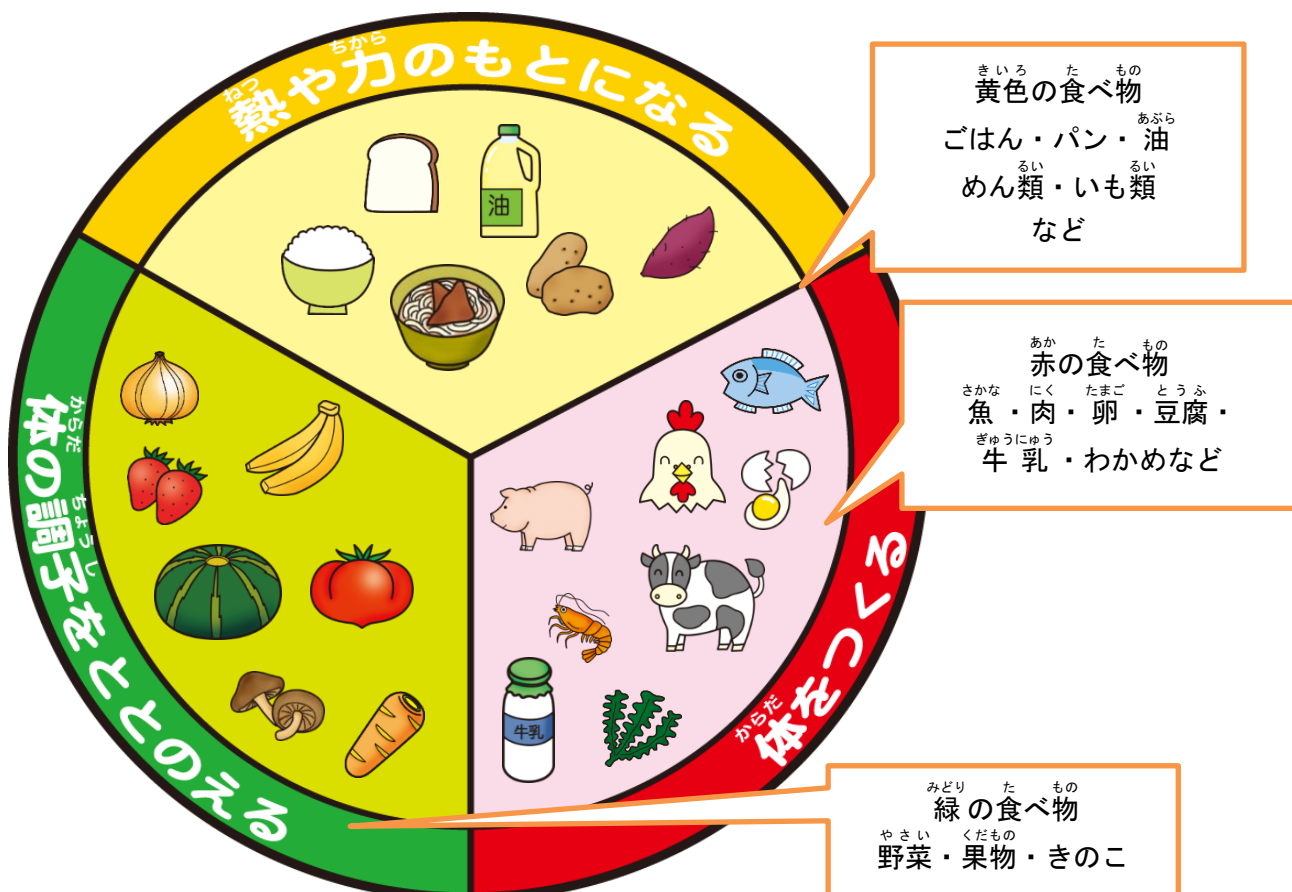
さんしょくしょくひんぐん

## 三色食品群とは？

た もの ふく えいようそ はたら あか き みどり いろ ぶんるい さんしょく  
食べ物に含まれる栄養素の 働 きをもとに「赤」「黄」「緑」3 つの色に分類したものを三色  
食品群といいます。

わたし からだ ひつよう えいよう た もの けんこう からだ  
私たちは 体に必要な栄養を食べ物からとっています。健康な 体づくりのためには、いろい  
ろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

みなさんも3つの色の食品を覚えていろいろ組み合わせる食べるようにしましょう。



## がつ ぎょうじしよく しょうかい 5月の行事食の紹介



5月5日はこどもの日「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形よろいかぶとを飾り、柏餅やちまきを食べて子どもの健やかな成長を祝う行事です。またこの日は「しょうぶの節句」ともいわれます。菖蒲の葉を枕の下に入れたりお風呂に入れたりして邪気をはらっていました。

### かしわもち 『柏餅』

柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起の良い木として考えられてきました。柏の葉は香りが強いので邪気を払うと言われていました。



### 『ちまき』

ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、災いや病気を除くという意味があります。

## がつ しゅん しょくざい 5月の旬の食材



・・・うすいえんどう・・・

うすいえんどうの特徴は、実が大きく上品で繊細な甘みがあり、ほくほくとした食感です。グリーンピースと比べて皮が薄く青臭さも少なく、色はグリーンピースより少し黄緑に近い色合いです。関西地方では古くから春を告げる旬の食材として「豆ご飯」や「卵とじ」といった料理で親しまれてきました。

・・・たけのこ・・・

竹の若芽部分を食べるため、「竹の子」と呼ばれているそうです。地面に顔を出したたけのこは成長が早く、1日に70cmも伸びるといわれています。また、たけのこをゆでると白い粉がでてきます。この白い粉は「チロシン」という、うま味成分なので食べることができます。



「たけのこご飯」や「若竹汁」などにも使っても美味しいですよ。