

5月 給食だより

令和7年5月 甘楽町学校給食センター

「目に青葉 山ほととぎす 初がつお」 江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されています。

さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、豊かで健やかな学校生活を送りましょう。

食で味わう「端午の節句」

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜（かぶと）や鎧（よろい）を飾ったりします。また、行事食のちまきやかしわもちを食べてお祝いします。これらの飾り物や食べ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。

かしわもち



あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「後継ぎが絶えない」として縁起物とされています。

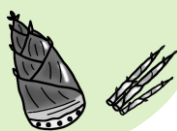
かつお



名前を「勝つ男」と読み替え、困難な事に打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。

天を貫くようにまっすぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込めて食べられます。

たけのこ



ちまき



もち米を笹の葉などに包み、蒸して作ります。中国の故事に習った風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

5月2日のおはなし給食「ふしぎなたけのこ」

山奥の村に住む男の子のたろが、たけのこを掘りに行くと、上着をかけておいた たけのこが突然伸びはじめました。たろがとびつくと、たけのこはたろをのせたままぐんぐん伸びて、雲より高くなります。たろを助けるために、たけのこを切り倒し、倒れたたけのこをたどっていくと…

出版社：福音館書店 作：松野正子 絵：瀬川康男



*たけのこは1日で10cm、時には1m以上も伸びることがあるそうです！

給食目標

衛生に気を付けて食事しましょう

どうして起こる？ 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

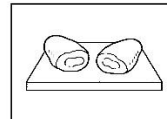


〈食中毒が発生するおもな原因〉

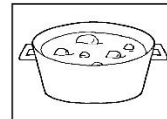
傷がある手で調理したもの



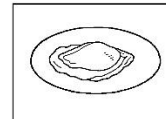
加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



ウイルスに汚染された二枚貝



食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

食中毒予防のために

食事の前には手を洗おう

手にはいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。

手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前には石けんを使って必ず手洗いをしましょう。



給食レシピ

ごぼうシャキシャキ丼の具

【中学校の給食量 4人分】

ごぼう	1本
豚肉	230g
しらたき	120g
にんじん	1/2本
きざみ昆布	5g
赤パプリカ	1/6個
黄パプリカ	1/6個
ねぎ	1/2本
油	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1・1/2
しょうゆ	大さじ 1・3/1
ごま油	小さじ 1
いりごま	小さじ 1

作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。ごぼうは、さがきにして酢水につける（分量外）。しらたきは、湯がいてあく抜きをし、きざみ昆布は、水にもどしておく。にんじん、赤・黄パプリカは千切り、ねぎは斜め切りにする。
- ② なべに油を敷き、豚肉を炒め火が通ったら、ごぼう、にんじんの順に炒める。野菜がしんなりしてきたら、酒、砂糖、しょうゆを入れて炒める。
- ③ しらたき、きざみ昆布、パプリカ、ねぎを入れて炒め、野菜に火が通ったら仕上げにごまごま油を入れて、出来上がりです♪

