

5月給食だより

令和7年5月
大山崎町立大山崎中学校

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



給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの?



学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成されています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、万博参加国の料理が登場します!



今月の世界の料理「タイ王国」

献立 ガパオライス ヤムウンセン風炒め

<タイってどんな国?>

人口:約6600万人(日本の半分)

面積:51万4000キロメートル(日本の1.4倍)

位置:日本の南西

首都:バンコク

言語:タイ語 おいしい⇒อร่อย(アローイ)

特徴:歴史のある仏教寺院や美しいリゾートビーチがたくさんある

左手は不浄の手のため、握手は右手でおこなう

<食文化>

主食は日本と同じ「米」ですが、タイ米という細長いコメが主に食べられています。

主菜は肉や魚が主に使われており、宗教上牛肉を食べない人が多いです。味付けにスパイスを使うことが多く、1つの料理に甘味、酸味、辛味などいろんな味をつめています。南国のフルーツも多いです。



おすすめ給食レシピ

ガパオライス(4人分)



ごはん	4人分
鶏ミンチ	200g
玉ねぎ	200g
たけのこ	30g
ピーマン	30g
にんにく	1g(チューブ1cm分)
ごま油	小さじ1
塩こしょう	少々

砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/2
バジル粉	0.3g(1~2振り)

- ① 野菜はすべてみじん切り、調味料は合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにくと鶏ミンチを炒める。
- ③ 野菜を入れて炒め、火が通ったら合わせておいた調味料を入れる。
- ④ 塩こしょうで味を整える。
- ⑤ ごはんの上に乗せてできあがり☆

*タイ料理を食べやすく、作りやすくアレンジしました。
*目玉焼きを乗せると、より本格的になります!