

5月給食だより

令和7年5月号
桜川市学校給食センター

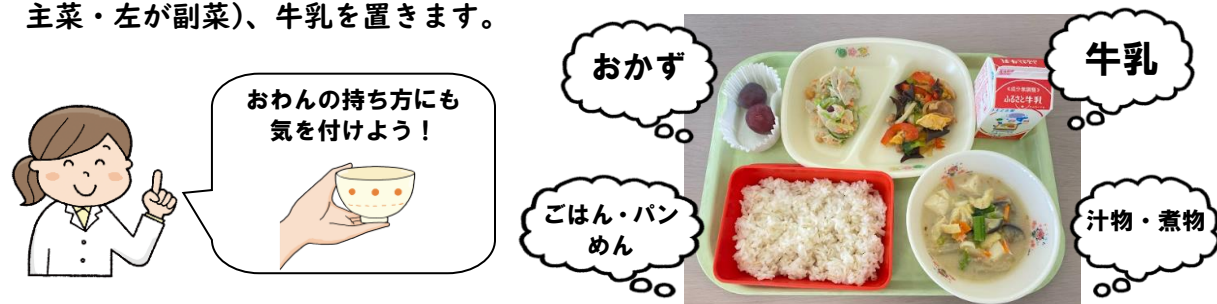
若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月が経とうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

給食時間の約束



食器を正しく置こう

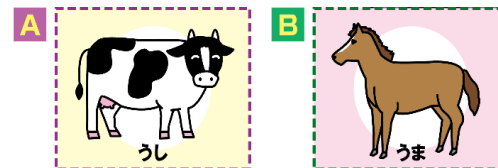
食事をする時、食べ物の入った食器を食べやすいように並べますが、その置き方には決まりがあります。給食では基本的に、ご飯やパンなどの主食を左、汁ものを右にし、奥におかず（右が主菜・左が副菜）、牛乳を置きます。



端午の節句クイズに挑戦しよう

5月5日、端午の節句についてのクイズです。AかB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

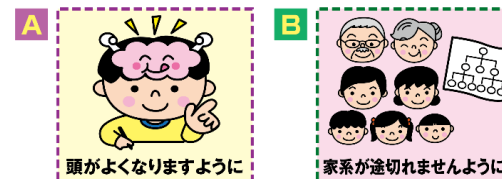
Q1 端午の節句の「端」は「はじめ」という意味ですが、「午」の意味は？



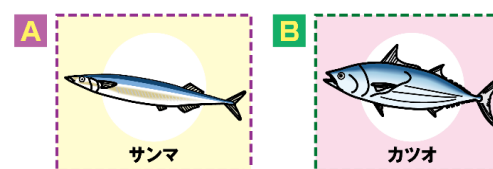
Q2 端午の節句に欠かせないおもちはどっち？



Q3 「Q2」のおもちには、どんな願いがこめられている？



Q4 この日に食べられている縁起のよい魚はどっち？



★こたえ★

Q1=B (もともと月のはじめ＝「端」の「午の日」という意味で、「午」が「五」に通じることもあり、5月5日に限定されるようになった)

Q2=B (桜もちは、塩漬けた桜の葉で巻いた春の和菓子)

Q3=B (柏もちの柏の葉は、若葉が出てから古い葉が落ちる特徴があるため)

Q4=B (旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物。サンマの旬は秋)

ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ

カルシウム・鉄たっぷり「大根とチーズのサラダ」

【材料】(4人分)

- ・切干大根…12g
- ・キャベツ…60g(2～3枚)
- ・にんじん…20g(1/4本)
- ・小松菜…40g(3株位)
- ・角切りチーズ…12g
- ・かつお節…1.2g(ミニ1袋)
- ・和風ドレッシング(市販)…20g

【作り方】

- ① 切干大根は水に戻し、ゆでる。キャベツ、にんじんは千切り、小松菜は3cmくらいに切り、軽くゆでる。
- ② 野菜とチーズを合わせて、ドレッシングと混ぜ、最後にかつお節を和えて完成。



子ども達や先生から人気のサラダです。切干大根を使って栄養価アップ!