

きゅうしょくだより5月

2025. 5
かみとんだちようがっこうきゅうしょく
上富田町学校給食センター

しんねん ど はじ はや つき す
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。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
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。

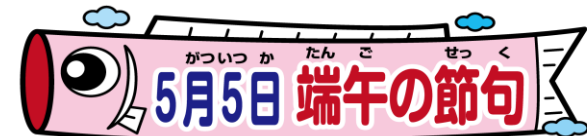
まずは、脳のエネル
ギー源となる糖質を
多く含むものを！



しょくよく ひと しる
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。



た しゅうかん すこ しな かず ふ い しき
食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



たん こ せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、
かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき こめ だん こ は つつ
もち米や団子をササの葉などで包
み、ゆでたり蒸したりしたもの。
中国から伝わった行事に由来し、
地域によって味や形はさまざまで
すが、西日本では主に円すい形の
甘いちまきが食べられています。
もともとは、チガヤの葉が使われ
たことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち あん いりのもちをカシ
ワの葉でくるんだもの。
カシワは、新しい芽が出るまで古
い葉が木に残っていることから、
家が途絶えずに代々栄えていくよ
うにとの願いが込められています。
カシワの代わりにサルトリイバラの
葉を使う地域もあります。

べつめい しゅうぶ せつく しゅうぶ う みる
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、
厄をはらう風習もあります。

きゅうしょくとう ばん ひと み し たく ととの きょうりよく じゅん び
給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

☐ 髪（かみ）の毛（け）がで
いていませんか？

☐ マスク（マスク）から鼻（はな）と口（くち）が
でていませんか？

☐ 給食着（きゅうしょくぎ）は
清潔（せいせつ）ですか？

☐ 爪（つめ）は短（みじ）く切（き）っ
ていますか？

☐ 手（て）をきれい（あら）に
洗（あら）いましたか？

☐ 体調（たいちよう）は悪（わる）くない
ですか？

とうばん い がい ひと つくえ うえ かた
当番（とうばん）以外の人は、机（うえ）の上（かた）を片
付け、室内（かんき）の換気（かんき）をするなど、
食事（しょくじ）にふさわしい環境（かんきよう）を整（ととの）
えましよう。

あつ おち
熱（あつ）いものや重（おも）たいものは
ひとりで運（はこ）ばずに、協（きょう）力（りよく）し
て運（はこ）びま
しょう。

しょつき しょうかん ゆか
食器（しょつき）のカゴ（かご）や食（しょく）缶（かん）は、床（ゆか）に
置（お）いてはいけません。

ひとり ぶん かんが ていねい も つ
一人（ひとり）分（ぶん）を考（かんが）えて丁寧（ていねい）に盛（も）り付けましよう。

汁（しる）物（もの）は底（そこ）からよくかき トング（つ）を使うときは、
混ぜ（ま）て、具（く）と 料理（りょうり）が崩（くず）れないよ
汁（しる）を均（きん）等（とう）に盛（も） うに優（やさ）しくはさん
り付けます。 り付けます。



かみとんだちよう がっこうきゅうしょく かんきよう はいりょ
上富田町の学校給食でも、環境への配慮からストローレスタイプの牛乳パックを採用しています。
あ の くふう こ こ じかの せつけい
開（あ）けやす（の）く飲（く）みやす（こ）い工（こ）夫（ふう）が凝（こ）らされ、子（こ）どもたちでも直（じ）飲（か）みで可（か）るような設（せ）計（けい）になっ（て）います。

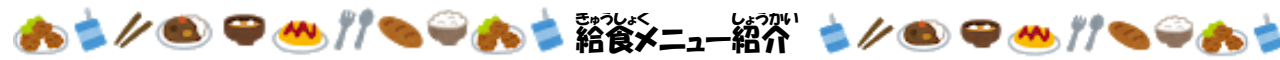
～給食（きゅうしょく）センター職員（しよくいん）を紹介（しょうかい）します～

きゅうしょく ちょうないしやうがっこう かんきよう はいりょ
給食センターでは、町内の小学校5校と、上富田中学校へ、約1,500食の給食を作り配送します。

●給食センター長：声口 正史 ●給食センター事務：水口 和洋 ●栄養士：山本 真弓

ちょうり ちょうりいん めい
調理は、シダックスの調理員さん27名でおこなっています。

こころ きゅうしょく と ねが
心（こころ）をこめて、お（き）いし給食（きゅうしょく）つ（と）くり（ね）に取（と）り組（く）んでい（い）きます。一（いち）年（ねん）間（かん）よろしくお（ねが）いいた（た）します。



ことし きゅうしょく しょうかい こんげつ しょうかい
今年（ことし）もおたよりで、給食メニューを紹介（しょうかい）します。今（こん）月（げつ）紹（しょう）介（かい）するの（の）は5/26（月）に登（と）場（じよう）する「ミネストローネ」です。

ウィンナーや、ミートボールでもおいしくできます。パンと一緒に、元気な朝食メニューとしても。

ざいりょうよにんぶん
☆材料（4人分）☆

ベーコン(1ダマ)	30g
キャベツ(2ダマ)	60g
玉ねぎ(2ダマ)	70g
にんじん(1ダマ)	30g
トマト缶(大きなものは3ダマ)	40g
(※生のトマト(3ダマ)でもOK)	※60g
マカロニ	20g
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	小さじ1
水	150g

つく かた
☆作り方☆

- ①野菜を煮てコンソメを溶かす。
- ②ベーコンを加える。
- ③マカロニを加える。
- ④塩・こしょうで調味する。

※マカロニを別で茹でる時は、表示時間より短めに茹で、スープでひと煮立ちさせて調味します。