



# 5月

# 給食だより

令和8年度  
山梨市教育委員会

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

## 主食をしっかりと食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。ブドウ糖は、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなりますが、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかりと補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーを補給していくことが大切です。

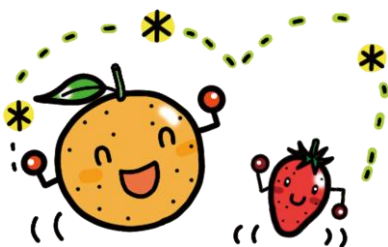


## 朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。くだものは、体の調子を整えるビタミン類やミネラル（無機質）を含み、エネルギー源にもなるので、一日の活動を元気にスタートさせることができます。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。ただし、食べすぎや空腹時の摂取には気をつけていきましょう。

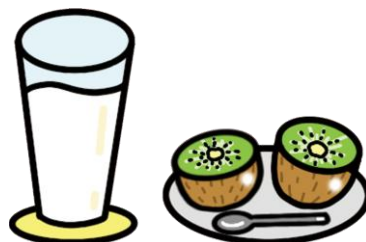
### くだものと牛乳・乳製品のよさ

**フレッシュな  
栄養素がとれる!**



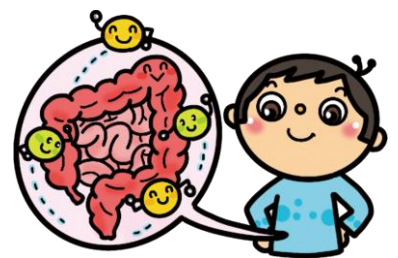
ビタミンには、熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、栄養素をむだなくとることができます。

**とても手軽で  
簡単に食べられる!**



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理はらず、気軽に食べることができます。

**腸を元気にして  
くれる!**



果物には、食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

# 端午の節句の食べ物



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。給食では5月1日（金）に子どもの日給食を予定しています。旬のたけのこを使用したうどんや柏餅が登場しますので楽しみにしてください。

## かしわもち



あん入り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、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

## ちまき



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

天を貫くように真っ直ぐに伸び、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



## かつお



名前を「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、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。

## こいのぼり



鯉が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

## かぶと・よろい



命を守る大事な武具です。災いや病気などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。

## しょうぶ湯



葉の形が剣に似ていることから、また武芸に精進することを表す「尚武」に通じることから、菖蒲をお風呂に入れて、無病息災を願います。

## 作ってみませんか？ ～給食レシピ～ 簡単やこめごはん



材料（4人分）  
 ご飯：茶碗4杯弱（550g）  
 人参：1/3本  
 油揚げ：1/2枚  
 大豆の水煮：30g  
 塩昆布：適量

A { 油：小さじ2  
 砂糖：小さじ2  
 しょうゆ：小さじ2  
 顆粒和風だし：少々  
 みりん：小さじ1

お田植えの時期に、稲作農家で食べられている山梨県の郷土料理です！

### 作り方

- ① 人参はせん切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② 油を熱し、人参をよく炒め、油揚げ、大豆の水煮を加える。
- ③ 調味料 A を加えて煮る。
- ④ 炊いたご飯と③、塩昆布を混ぜれば出来上がり。



給食では、乾燥大豆を水につけて硬さが取れてから、一度オーブンで加熱し具や調味料と煮ます。大豆本来の歯ごたえや甘みを味わえるので、乾燥大豆もおすすです。