食育だより

令和７年４月30日
粟島浦小中学校
お家の人と読みましょう

5月の食育目標

好き嫌いなく食べよう！

好き嫌いをしていませんか？

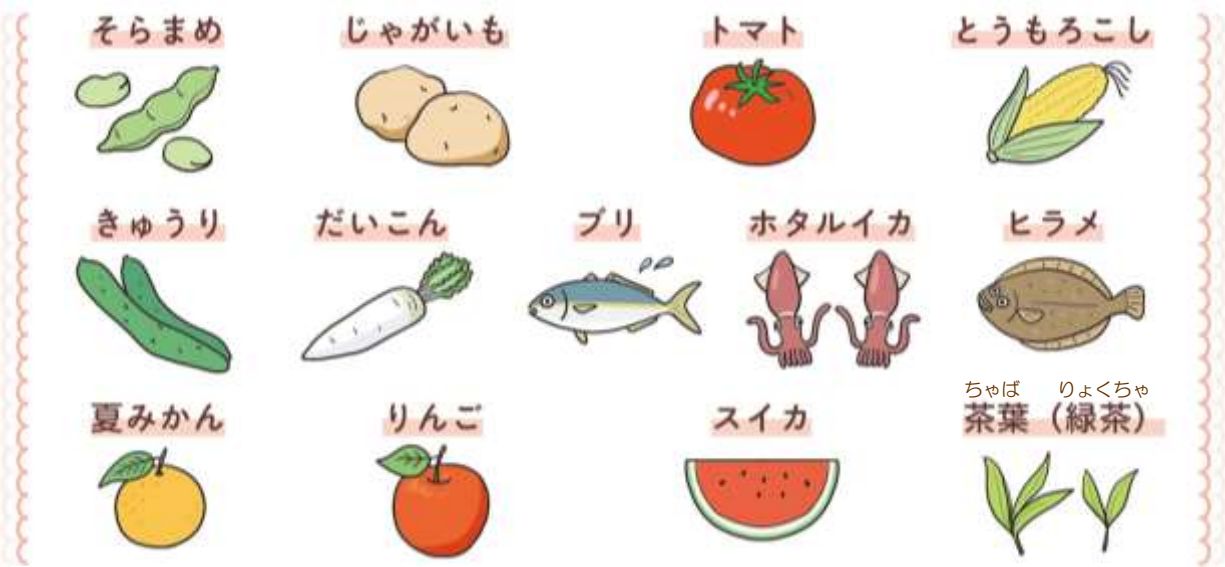
５月の食育目標は「好き嫌いなく食べよう」です。みなさんは嫌いな食べ物はありますか？

これからどんどん成長していく皆さんは特に、好き嫌いをせずに食事で栄養を摂ることが大切です。バランスよく栄養を摂る為に、ピーマンが苦手でどうしても食べられないという人は、同じ食品群の緑黄色野菜を食べたり、調理方法や味付けを変えたりして食べやすくするなどの工夫もおすすめです。

いろんな食材や味を体験することは、栄養をとるだけではなく、味覚の発達にもつながります。嫌いだったはずの食べ物でも、何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに、チャレンジしてみましょう。

旬の食材クイズ

５月によくとれる旬の食材はどれでしょう？次の中から５つ選んでみましょう



答え：そらまめ、じゃがいも、ホタルイカ、夏みかん、茶葉（緑茶）

令和７年度

お弁当給食こんだて表５月

粟島浦小中学校

日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま （からだを作る）	緑のなかま （体の調子を整える）	黄のなかま （熱や力を作る）	
1	木	ごはん	ホワイトシチュー コールスローサラダ ミニトマト	☆	鶏肉　牛乳	人参　玉ねぎ　スナップえんどう　キャベツ きゅうり　みかん缶 ミニトマト	米　じゃがいも 油	615 24.5 22.9
2	金			☆				
3	土	憲法記念日						
4	日	みどりの日						
5	月	こどもの日						
6	火	振替休日						
7	水	コアコアいちご		☆				
8	木	日の丸ごはん	春キャベツのハンバーグ わかめサラダ ミニトマト	☆	豚挽き肉 わかめ　卵 かにかま　牛乳	梅干し キャベツ 玉ねぎ にんじん　きゅうり　ミニトマト	米　油　パン粉 ドレッシング ごま	693 31.6 27.0
9	金			☆				
12	月			☆				
13	火	ごはん	鶏唐揚げレモンソース キャベツサラダ すき昆布煮	☆	鶏肉 すき昆布 うす揚げ　牛乳	もやし　キャベツ にんじん　きゅうり コーン缶　白滝　ごぼう	米　ごま　油 マヨネーズ	644 18.3 24.8
14	水	いちごタルト		☆				
15	木	ごはん	厚揚げとピーマン 味噌炒め 里芋の胡麻和え ミニトマト	☆	厚揚げ　豚肉 牛乳	ピーマン　キャベツ にんにく　ネギ にんじん　ミニトマト	米　さといも ごま　油	539 15.3 15.8
16	金			☆				
19	月			☆				
20	火	ごはん	春野菜カレー ヨーグルトサラダ 福神漬け	☆	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ　にんじん 絹さや　キャベツ　人参 きゅうり　福神漬け	米　じゃがいも 油	652 19.8 19.6
21	水	フルーツ杏仁風プリン		☆				
22	木	ふりかけごはん	えびチリ卵 アスパラ・コーン炒め チーズ	☆	のりたま えび　卵 チーズ　牛乳	長ネギ　玉ねぎ　もやし アスパラガス　コーン缶 人参	米　油　ごま	608 21.1 21.9
23	金			☆				
26	月			☆				
27	火	ご飯	豚肉生姜焼き 中華サラダ ブロッコリーおかか和え	☆	豚肉　わかめ かにかまぼこ かつお節　牛乳	玉ねぎ　キャベツ もやし　きゅうり 人参　ブロッコリー しめじ	米　油　砂糖 ごま	580 22.3 18.1
28	水	あじさいゼリー		☆				
29	木	たけのこごはん	鮭の塩焼き　粉吹き芋 小松菜中華和え ミニトマト	☆	鮭　鶏肉　牛乳	たけのこ　しいたけ 人参　絹さや　小松菜 もやし　コーン缶 ミニトマト	米　じゃがいも ごま油	460 22.5 6.4
30	金			☆				

※ハヤシライスやカレーの日はスプーンも持たせてください。

※船の都合により牛乳が届かない場合がありますので、水筒を持たせてください。