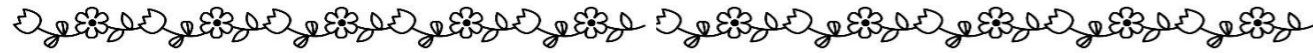




令和8年5月  
東松山市学校給食センター 石井



新学期が始まって1か月がたちました。

新しい生活に慣れてきましたか？

生活に慣れてくる反面、疲れが出てく

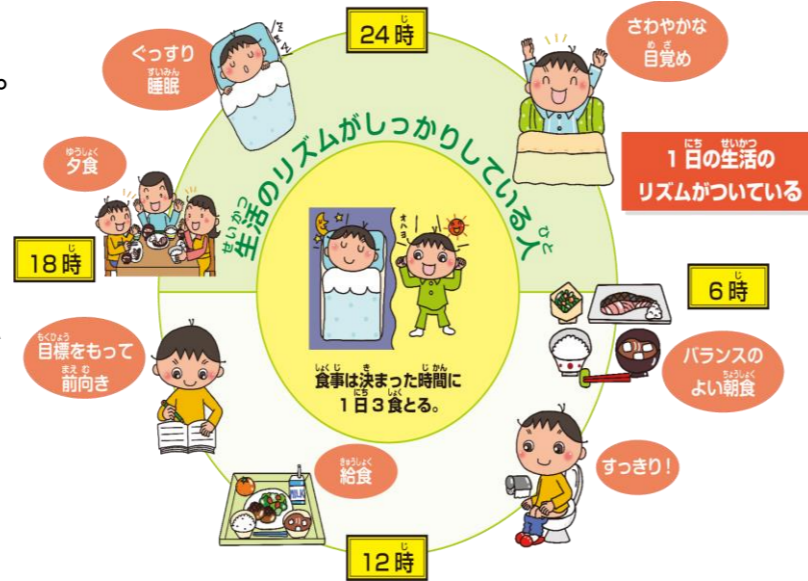
る時期にもなります。

元気に学校生活を送るために、家庭で

は、夜は早めに寝て、朝はすっきり目覚

め、朝ごはんを食べて生活リズムをとと

のえましょう。



ついたち はちじゅうはちや たんご せっく こんだて  
**1日 八十八夜&端午の節句 献立**

はちじゅうはちや  
**八十八夜**

八十八夜とは立春から数えて88日

目にあたる日のことで、季節の移り変わ

りを表します。今年の八十八夜は5月2

日(土)です。八十八夜の頃になると、お

茶の新芽を収穫する最適な時期になり

ます。給食では煎茶と抹茶が入った「笹

かまの煎茶揚げ」を作ります。



たんご せっく  
**端午の節句**

5月5日は「端午の節句」です。「こども

の日」ともいわれ、菖蒲湯に入ったりこいの

ぼりや兜を飾りちまきやかしわもちを食べ

る風習があります。

給食では、旬のたけのこが入ったちら

しずしと、すまし汁にはかぶと型かまぼこ

が入っています。デザートにはかしわもち

が出ますよ。



あさ 朝ごはんは **3** つの  
スイッチオン



からだ **体のスイッチ**



朝起きた時には、体の中のエネルギーや栄養素は空っぽです。朝ごはんを食べると、午前中元気に活動する力になります。

のう **脳のスイッチ**



ごはんやパン、めんに含まれているブドウ糖は、脳のエネルギー源になります。食べると勉強もはかどります。

**おなかのスイッチ**



朝ごはんを食べると体が目覚め、腸も動きだしてうんちがしたくなります。おなかをスッキリさせて1日をスタートさせましょう。

毎月19日は **食育の日** 19  
5月19日(火)は世界の料理 **スペイン料理**



毎月19日は国で定められた「食育の日」です。東松山市では、毎月19日前後に食育の日献立として「世界の料理」と「日本各地の郷土料理」を1ヶ月交替で取り入れ、紹介しています。

**パエリア**

鶏肉、いか、えびなどの魚介類をオリーブオイルでいため、スープで炊きあげたスペインのバレンシア地方で生まれた料理です。

**スペイン風オムレツ**

スペイン風オムレツはトルティージャともいわれ、じゃがいもと玉ねぎを卵液に混ぜてフライパンで丸く厚く焼いた卵料理です。

**ソパ・デ・アホ**

スペイン語で「Sopa(ソパ)」はスープ、「Ajo(アホ)」はんにんにくを意味しています。スペインのカスティーリヤ地方の伝統的なスープで、口に入れるとんにんにくの風味が広がり、体もあたたまるスープです。本場ではパンを入れますが、給食では、クルトンをかけて食べてください。