

2025年



スクールランチ



近江八幡市教育委員会

学校給食センター

0748-37-5110



今月の食育目標

食べ物のはたらきを知ろう

食べ物は体の中での働きによって、3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養バランスよく食べることができます。

**エネルギーの
もとなる食品**

米・パン・めん類・いも類・
さとう・油 など

**体をつくる
もとなる食品**

肉・魚・卵・大豆・大豆製品・
牛乳・乳製品・海そう など

**体の調子を
整える食品**

野菜・きのこ・果物 など

毎食「3つの食品のグループはそろっているかな?」という確認をしていると、自然にどのグループが足りないか気づけるようになります。食事は毎日の積み重ねです。不足しがちな食品や、とりすぎている食品を知るためにも、3つの食品のグループを覚えて、活用しましょう。

5月5日は「端午の節句」

「端午の節句」は子どもの健やかな成長をお祝いする行事で、かぶとや鯉のぼりを飾ったり、かしわもちを食べたりする風習があります。

かしわもちは、柏という植物の葉でもちを包んでいます。柏の木は、冬になっても葉がついたままで、新芽が出てきてから古い葉が落ちることから、子孫繁栄や長寿などを願う意味が込められています。



旬の食材「アスパラガス」



アスパラガスの名前の由来はなーんだ?

- ① 明白にはすばらしく伸びるから
- ② たくさん食べると、おならが出るから
- ③ ギリシャ語で新芽を意味する言葉から

答え:③

「新芽」の言葉のとおり、土から出てくるようすは、まさに芽が出たようです。1日に5~6cmくらい伸びることもあるので、収穫期には農家の人は大忙しです。

～今日から減塩! ちよとずつ～

★1日の塩分摂取量の目標値★

成人男性 7.5g未満 成人女性 6.5g未満 小学生 6g未満 中学生 6.5g未満

栄養成分表示を見て、食品に含まれる塩分量を知ろう!

「栄養成分表示」を使うと、食品に含まれる塩分量を、自分で確認することができます。塩分量は「食塩相当量」と表示されています。



栄養成分表示1食(84g)当たり
エネルギー: 356kcal
たんぱく質: 8.1g
脂質: 13.2g
食塩相当量: 5.3g

給食レシピ



さけのマスタード焼き

マスタードとにんにくの風味が食欲をそそる、給食で人気の魚料理です。

給食レシピ

らくらくレシピ



詳しくはホームページをご覧ください。
スマートフォンからもご覧いただけます。

広報「おうみはちまん」5月号
にも掲載されています!