



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。

給食豆知識



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。

郷土料理「打ち豆汁」

打ち豆汁は、近江八幡市の安土地域に伝わる郷土料理です。「戦に打ち勝つ」という語呂合わせから、織田信長が好んで兵士たちに食べさせたといわれています。

また、「祈祷汁」ともよばれ、伊勢参りのお迎えをするときに食べられます。



打ち豆は、蒸した大豆を木づちでつぶして、花形にしたものです。



★今日から減塩！ ちょっとずつ★



～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

～5月12日のこんだてより～

高野豆腐の卵とじ

高野豆腐は、たんぱく質、鉄分、カルシウムが豊富な食品です。卵のまろやかさで、子どもにも食べやすいメニューです！



詳しくは、「近江八幡 給食 レシピ」で検索してください。

近江八幡 給食 レシピ

