

5月 給食だより

令和8年度 No.2
盛岡市学校給食センター

盛り付けカレンダー 活用のポイント

毎日の給食の盛り付け方と一口メモを示したカレンダーです。学校の各教室に掲示していただいています。

児童生徒のみなさんへ
「なるほど!」と思う内容があったときは、家族にも伝えてみましょう!



新生活の「疲れ」が出ていませんか?

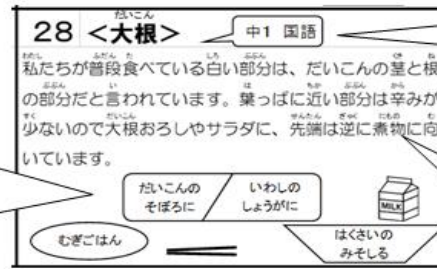
風薫るすがすがしい季節になりました。新年度が始まって1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

配ぜん図

その日の給食の配膳図です。仕切り皿は右側に主菜、左側に副菜としています。



教科との関連

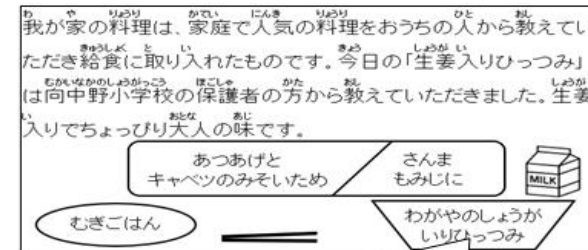
教科書で取り上げられている食品や料理です。教科等の学習とのつながりを意識させる意図があります。

一口メモ

毎日の給食に関する情報をお知らせします。料理、食材、栄養、行事、マナーなどいろいろな内容を組み合わせています。

我が家♡の料理募集

子どもたちのすこやかな成長を願い、栄養バランス等だけではなく「子どもたちの好み」が活かされている家庭の料理。給食センターでは、今年度も、そんなご家庭の人気料理（しる物、煮物、炒め物、和え物）をみなさまから教えていただき、学校給食にとりいれさせていただきたいと考えています。給食に採用させていただいた場合は、献立表や盛り付けカレンダーで紹介させていただきます。下記の内容を記載し、センターへ、FAX等でご応募ください。



採用した「我が家の料理」を盛り付けカレンダーで紹介したものです。

【応募に必要な内容】

- ①学校名、学年、組 ②児童生徒名
学校名は紹介しますが、学年、組、氏名については公表しません。
- ③料理名
名前を付けてください。紹介する際は献立表にさっくりマークをつけてお知らせします。
- ④材料・1人分量
分量は大体の目安で構いません。また、給食として提供するために一部材料を変更させていただくことがあります。
- ⑤おすすめポイント
お子さんの反応など自由にお書きください。

【応募先】盛岡市学校給食センター

〒020-0851 盛岡市向中野字幅164-4 TEL: 601-8404 FAX: 636-0101

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。枝時代の武家社会において、菖蒲が

「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日です。



端午の節句の食べ物

ちまき

チガヤや菴の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ

「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

今月の岩手県産食材 ピックアップ!

ねぎ

今月の給食に使われている『ねぎ』は、乙部産直組合・手代森地区の生産者さんから仕入れられています。手代森小学校や、都南東小学校のみなさんは登下校時、畑の近くを通っているかもしれませんね!



給食で食べるねぎは、なんという品種ですか?

5月から7月頃までは「元春（もとはる）」、7月下旬から8月からは「ホワイトスター」、10月頃からは「夏扇（なつおうぎ）4号」という品種を出荷しています。



ねぎの栽培で、気を付けているポイントはありますか?

ねぎを植える前に土にたっぷり栄養を与えることと、土寄せをしっかりすることで、収穫まで10か月程の期間が必要なので、追加で肥料をまいたりします。



ねぎを作ってくれた
中村春枝さん



感謝の気持ちで
いただきます!