

2026 5月 May パクパクだより

新年度がスタートして1か月が経ちました。子どもたちも保護者のみなさまも少しずつ新しい環境に慣れてきたころでもあります、寒暖差が激しく体調を崩しやすい季節でもあります。

給食では、旬の食材を取り入れながら、子どもたちが元気に過ごせるよう栄養バランスの整った給食を提供し、安心して食事を楽しめるよう心がけていきたいと思ひます。

今月は子供も大人も元気に過ごせるよう、朝ごはん、食事のバランスについてご紹介します。

朝ごはんを食べて 体スイッチオン！



眠っていた体と頭を目覚めさせ、元気に一日をスタートするために大切なのが「朝ごはんを食べること」です。

食べることで体温が上がり、集中力も高まります。

新しい環境に慣れてきたこの時期は、知らないうちに疲れがたまりやすくなります。朝ごはんを食べて、生活リズムを整え、子どもたちはもちろん、ご自身の体も大切に過ごしていきましょう。

食事のバランスって？赤・黄・緑をそろえよう

赤
「体をつくるもと」
肉、魚、卵、大豆など

黄
「体のエネルギーのもと」
ごはん、パン、麺類など

緑
「からだの調子を整える」
野菜、きのこ、果物など

5月5日 こどもの日とは？

1948年に、端午の節句である5月5日をこどもの人格を重んじこどもの幸福をはかり母に感謝する日として国が「こどもの日」と制定しました。

男の子の健康を願う「端午の節句」から、男女を問わず母子の幸福と健康を願う「こどもの日」として、国民の祝日として定められたそうです。

柏餅を食べるのはなぜ？

端午の節句に柏餅を用いられるようになったのは、江戸の武家社会からと言われています。柏の葉は新芽が伸びてこない限りは古い葉が落ちないので、家系が絶えない・子孫繁栄の象徴とされ、その縁起を担いで柏餅を食べようになったと言われています。

5月の献立紹介 ピースラップおにぎり



材料(作りやすい分量)

- ・グリーンピース(生) 50g
- ・米 2合
- ・酒 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ

おやつや朝ごはんにも
ぴったりだよ



つくりかた

- ① グリーンピースをさやからはずし沸騰した湯に入れ3分くらいゆでる。
- ② 米に酒、塩、分量の水を加えご飯を炊きグリーンピースを加える。
- ③ ラップで好きな形におにぎりをつくる。

ポイント

- ・グリーンピースのゆで汁や、さやを入れてごはんを炊くと風味が増し、栄養もまるごと取れる。
- ・グリーンピースは水に入れてゆっくり冷ますとしわがよりにくい。

「赤・黄・緑」がそろおう！ 朝のスピードメニュー



冷蔵庫にある
赤・黄・緑を探してみよう！

ピザトースト

- ① 玉ねぎ、ピーマンなどの野菜、ハムやウインナーなど好きなものを薄切りに切る。
 - ② 食パンにケチャップをぬり、①をのせ、チーズをかけてトーストし食べやすくカットして完成！
- 👉 カットしたミニトマトをのせてもおいしいよ。

3色おにぎり

- ① コーンとしらすを温かいご飯にまぜ、食べやすい大きさににぎって完成！
- 👉 チーズやゴマなどを入れてもおいしいよ。



今月の食材 グリーンピース



小さいけど
栄養たっぷり

○どんな食べもの？

えんどう豆の仲間です。春から初夏にかけて旬を迎える野菜です。

○どんな栄養があるの？

食物センイがたっぷり、タンパク質、ミネラル類も豊富です。

○えらび方は？

鮮やかな緑色で、さやにふっくらとした丸みとハリがあるものがおすすめです。

○保存方法は？

乾燥に弱いのでビニール袋に入れて保存するか、すぐ茹でるのがおすすめです。茹でたものは冷凍もできます。

