



5月給食だより



令和7年5月号
館林市立学校給食センター
(スクールランチぼんちゃん)
TEL 73-2160



新年度が始まり、新しいクラスには慣れましたか？5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため注意が必要です。新しい環境にも慣れてきた一方、疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



しっかり食べよう朝ごはん！



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



食べて知ろう！大阪・関西万博～～第一弾・大阪府～～

2025年4月13日(日)から10月13日(月)まで「2025年日本国際博覧会(大阪・関西万博)」が開催されます。万博とは、世界各国が参加する大きなイベントで、世界中の国々の産業や文化の成果を展示し、技術やアイデアを共有する場です。5月から3月の給食で、開催地「大阪府」と、関西パビリオンに参加した9府県の料理をみなさんに食べてもらいたいと思います。第一弾は、開催地「大阪府」です♪

関西風きつねうどん

甘辛く煮た油揚げがのったきつねうどんが誕生したのが、大阪と言われています。季節を問わず、家庭でも飲食店でも気軽に食べられる日常食です。大阪では、しっかりだしをとってうどんのつゆを作ります。関東ではこいくちしょうゆで味付けをしますが、関西ではうすくちしょうゆを使うため、つゆの色が透きとおり、具材を美しく見せてくれます。

たこやき

大阪名物「たこやき」は、明治の終わりから大正時代にかけて駄菓子屋や屋台で提供され、子どもたちの人気のおやつでした。大阪ではうどんや、たこやき、おこのみ焼きなどの粉もん料理が庶民のソウルフードとして親しまれています。

