

2026年

5月

## 給食だより



入園・進級から1カ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子のこども達。

新しい環境やみんなで食べる給食に慣れてもらえるように、今月もこども達が好きそうな料理や食べ慣れていそうな料理を多くとり入れ、給食を楽しんでもらえるようにしています。

## 食品表示の見方を知りましょう



5月5日は「こどもの日」です。

この日は、“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”ための国民の祝日です。

お子様の健康を願い、日頃から食事の内容に気をつけているご家庭も多いのではないのでしょうか。

食品を購入する際には、生産地、原材料、栄養成分、アレルギー物質、マークなどを確認したり、テレビやインターネットなどから食に関する情報を活用したりしていることと思います。

一方、食情報の中には、ある食品を食べると「短期間で痩せる」、「病気が治る」など信憑性に欠けるような情報もあります。情報を読み解く力や食品を選択する力を身につけましょう。



## 食品表示は食品のプロフィール



食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。

## 原材料名

使用量の多いものから表示されます。

## 期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

## 保存方法

保存する時に注意することが書いてあります。

## 加工食品の食品表示例

名称／ロースハム(スライス)  
 原材料名／豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物  
 内容量／40g 賞味期限／表面上部に記載  
 保存方法／要冷蔵(10℃以下)  
 製造者／〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)／エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

## 栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

## アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

下記の5項目は、**栄養成分表示が義務付けられています**

- ・エネルギー
- ・たんぱく質
- ・脂質
- ・炭水化物
- ・食塩相当量



国産 アメリカ産

## 今月のおすすめ食材



じゃが芋にはビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。

収穫してすぐ出荷されたものが「新じゃが」で、皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。

芽には毒性があるため取り除き、皮が緑色になったものは避けましょう。

毎月19日は、「食育の日」です。旬の食材をとり入れた料理を提供いたします。

## 芋もち

Let's Cook



<材料>大人2人分

- ・じゃが芋：250g
- ・片栗粉：40g
- ・塩：少々
- ・バター：適量
- (マーガリン、サラダ油でも可)
- ・青のり：少々

<タレ>

- ・醤油：10g
- ・みりん：8g
- ・砂糖：8g

<作り方>

- ① じゃが芋は皮をむき、一口大にカットして茹でます。
- ② 柔らかくなったら湯切りし、ボールに入れてつぶします。
- ③ ②に塩と片栗粉を入れて混ぜ、小判形に整えます。
- ④ 鍋にタレ用の調味料を入れ少シトロミがでるまで煮詰めます。
- ⑤ フライパンにバターを入れ熱し、③を入れ両面焼きます。
- ⑥ ⑤にタレを入れて絡めます。
- ⑦ 器に盛り付けて、青のりをふりかけて完成です。

