

# ぱくぱく

5月号

令和7年5月発行  
守山市教育委員会

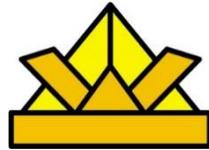


## 端午の節句献立

2日(金)

5月5日は端午の節句です。端午の節句は、子どもの誕生を祝うとともに健やかな成長を願う日で、こいのぼりや五月人形を飾る風習があります。

給食では、かぶとの形をしたハンバーグ、若竹汁、かしわもちを提供します。「たけのこ」は成長が早く、真っすぐ伸びることから、子どもの成長を祈願してお祝い料理に使われます。「かしわもち」に使われているかしわの木は、春に新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。



## もーいもーいの日

19日(月)

テーマ

『カルシウムをたっぷりとりよう』

カルシウムは、骨や歯を丈夫にするはたらきがあり、成長期には欠かせない栄養素のひとつです。10歳頃から20歳頃までの間が骨を大きく太くする時期です。20歳以降は骨量が減少していくため、成長期にカルシウムをしっかり摂ることが大切です。

カルシウムが多く含まれる食品は、牛乳・乳製品、小魚、海藻、緑黄色野菜、大豆・大豆製品などです。この日の給食では、牛乳、いわし、切干し大根、凍り豆腐などの食材にカルシウムが多く含まれます。



## 滋賀の日

9日(金)

わかさぎはもともとびわ湖にいなかった魚ですが、今では漁獲量の多くを占めています。天ぷらや南蛮漬けなどにして丸ごと食べられます。この日は、わかさぎにでん粉をつけて揚げ、ごま入りの甘辛いたれをからめて提供します。



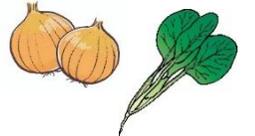
赤こんにやくは、近江八幡市の名物です。三二酸化鉄という食品添加物で赤い色をつけており、鉄分が豊富です。こんにやく特有のにおいが少なく、ぷりっとして弾力があります。今日の豚汁に入っています。

滋賀県の食材を味わいましょう。



## 守山の日

12日(月)、21日(水)小学校  
26日(月)、28日(水)中学校



守山の日には、守山市でとれた野菜や果物が出ます。自分たちの住む地域で作られたものを食べることを、「地産地消」と言います。とれたてでおいしい、遠くへ運ぶための燃料がいらない、地域への関心が高まるなど、良いことがたくさんあります。

今月は守山の日が2回あり、守山市産のたまねぎ、小松菜を使用します。新鮮でおいしい市内産の野菜をいただきます。

## 全国味めぐりの日

30日(金)

今月は福岡県です



福岡県は九州地方の北部に位置し、九州で最も人口の多い県です。

さばのごまだれは、「ごまさば」という料理をイメージしたものです。本来はさばの刺身をごまだれで和えたものですが、給食では焼いたさばにごまだれをかけます。「がめ煮」は、鶏肉と野菜を炒めてから煮た料理で、お正月などお祝いの時によく食べられています。全国的には、筑前煮とも呼ばれています。また、福岡県はたけのこの生産量が多いということで、みそ汁にたけのこを入れました。



## 今月の献立から



\*\* 赤こんにやく入り豚汁 \*\*

材 料(4人分)

豚肉スライス……………40g  
赤つきこんにやく……………40g  
さといも……………2個  
ごぼう……………15 cm  
葉ねぎ……………1本  
米みそ……………大さじ2  
だし汁……………720 cc

作り方

- ① 赤こんにやくは熱湯でさっとゆでて、アク抜きをする。
- ② さといもは皮をむいて半月切り、ごぼうは皮をむいてささがき、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁で豚肉を煮る。色が変わったらさといも、ごぼう、赤こんにやくを加えて煮る。
- ④ 食材に火が通ったら、みそで調味し、葉ねぎを入れて火を止める。