



食べてみんな元気

食育だより
令和8年5月号
知立市学校給食センター

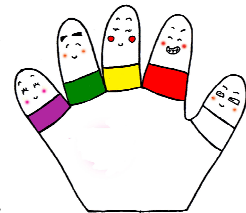


食まるファイブ「5色がそろくと体にいいね」

〈食まるファイブとは？〉

平成17年、農林水産省と厚生労働省は、1日に何をどれだけ食べたらいいかの目安をイラストで表した「食事バランスガイド」を作成しました。

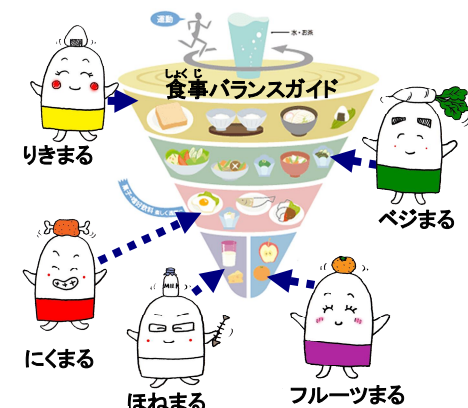
翌年、子どもたちがいろいろな分類方法を関連づけて楽しく学べるように、愛知教育大学の学生が「食事バランスガイド」をもとに、5色の栄養指導用の手袋を考案しました。



しょくまる

子どもたちが親しみを持てるように、手袋のそれぞれの指に名前をつけ、5人のキャラ

〈知立市と食まるファイブ〉



この5人に「食まるファイブ」という名前をつけたのは、知立西小学校の子どもたちです。食まるファイブの歌もあり、愛知県のホームページで、当時の知立西小学校の子どもたちの歌声を聴くことができます。食まるファイブがどのエリアの出身で、どんなはたらきをするのかがわかる歌です。

市内の各学校では、毎月5～6回程度、給食時間の放送などで食まるファイブの説明や紹介をしています。



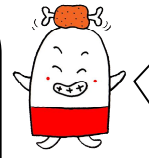
りきまる

わたしは、食まるファイブのリーダーとして、仲間をまとめています。みんなの体を動かすエネルギーのもとです。主食エリアに住んでいます。仲間は米、パン、めんです。



べじまる

ほくは、体の調子を整える役割をもっているベジ。副菜エリアに住んでいるベジ。仲間は野菜やきのこの料理ベジよ。



にくまる

オレ様は、筋肉や血をつくるもとなんだぜ。主菜エリアに住んでいるんだぜ。オレ様の仲間は肉、大豆、魚、卵の料理だぜ。



ほねまる

おいらは、丈夫な骨や歯をつくるもとになるんだホネ。牛乳・乳製品エリアに住んでいるホネ。牛乳、ヨーグルト、チーズがおいらの仲間ホ

合言葉は「5色がそろくと体にいいね！」

あたしは、体の調子を整えるフル。果物エリアに住んでいて、みかんやりんごなどのフルーツがわたしの友達フル。



フルーツまる

5月の行事食に込められた意味

ちまき



チガヤや笹の葉などで、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ます。

※裏面も読むっぴ！



きゅうしょく

給食でアジア・アジアパラ競技大会を応援しよう！

きょうぎたいかい

おうえん

アジア・アジアパラ競技大会は、45の国と地域が集まって行われる、アジアで1番大きなスポーツ大会です。2月に引き続き、5月も大会に参加する国の料理を給食に取り入れました。5月12日の給食は、「シンガポール」にちなんだ料理です。

アジア・アジアパラ競技大会にちなんだ給食を食べて、大会を応援しましょう！



シンガポールってどんなところ？

シンガポール

にほん
日本

シンガポールの国土面積は、
東京23区と同じくらいで、人口
密度は日本の20～30倍です。

やく
約720 km²めんせき
面積やく
約38万 km²やく
約602万人じんこう
人口やく
約1億2417万人げんご
言語

英語、中国語、マレ
ー語、タミール語

にほんご
日本語

シンガポール



シンガポールの食文化は？

★シンガポールは、多民族国家のため、祖先によっ
て食文化が大きく違います。

主食は「米」と「めん」

●「米」…インディカ米

細長い米で、パラパラとしているため、
チャーハンのように炒めたり、炊き込ん
だりする調理に向いています。

●「めん」…ミー、ミーポック、パン
ミエン、クイティヤオ、ビーフンなど
「ミー」とは、中国語でめんという意味
です。

代表的な料理は？

外食志向が強く、毎日外食することも日常的
です。三食外食をすることもあります。

朝ごはんは、屋台やカフェで食べたり、買ってきた
ものを家で食べたりすることも多いです。代表的な朝食
は、「カヤトースト」で、カヤジャムという、ココナツ
ミルク、卵、砂糖、パンダンリーフを煮詰めたものを挟
みます。また、「バクテー」というスパイスと骨付き肉を
煮込んだスープも有名です。

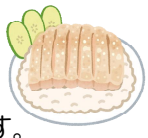


5月12日の給食を紹介するっ！

ハイナンチキンライスの具・野菜

別名は「海南鶏飯」で、ゆでた
鶏肉とそのゆで汁で炊いたごはん
にソースをかけて食べます。

給食では、甘辛い
たれで味付けをして、
ごはんと一緒に食べます。



えび入り豆乳ラクサ風スープ

「ラクサ」とは、ココナツミ
ルクやスパイスを使った料理の
ことで、えびが入るのが特徴で
す。給食では、ココナ
ツミルクの代わりに
豆乳を使用します。



マンゴーゼリー

南国のフルーツであ
る、マンゴーを使った
ゼリーです。温暖な
気候を利用し
てよく栽培
されています。

