

5月 食育だより

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひ かく てき す じ き きゅう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
き おん あ からだ あつ な
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
ねっちゅうしよう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきょう つか
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
で すいみん たいじょう ととの
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
あさ かなら た とうこう
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。



令和7年度 益城町学校給食センター

あさ た しゅうかん ひと なに いっびん くち い はじ
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。

のう
まずは、脳のエネルギー
げん とうしつ
ギー源となる糖質を
おお ふく
多く含むものを！

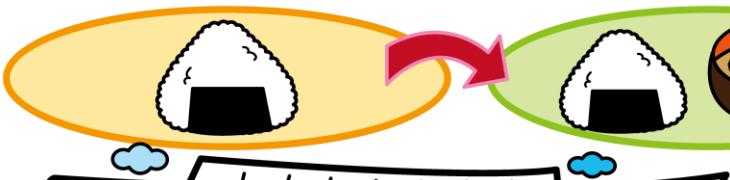


しょくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがお
すすめです。水分と一緒に
ビタミンやミネラルを
とることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ い しき
食べる習慣ができたら、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 しる



おにぎり+みそ汁+卵焼き



たんご せっく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
ねんちゅうぎょうじ ごがつにんぎょう かざ
年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、
かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



ごめ だんご は つつ
もち米や団子をササの葉などで包む
み、ゆでたり蒸したりしたもの。
ちゅうごく つた きょうじ ゆらい
中国から伝わった行事に由来し、
ちいき あじ かたち
地域によって味や形はさまざままで
にし ほん おも えん けい
すが、西日本では主に円すい形の
あま た は つか
甘いちまきが食べられています。
もともとは、チガヤの葉が使われ
よ
たことから、ちまきと呼ばれます。

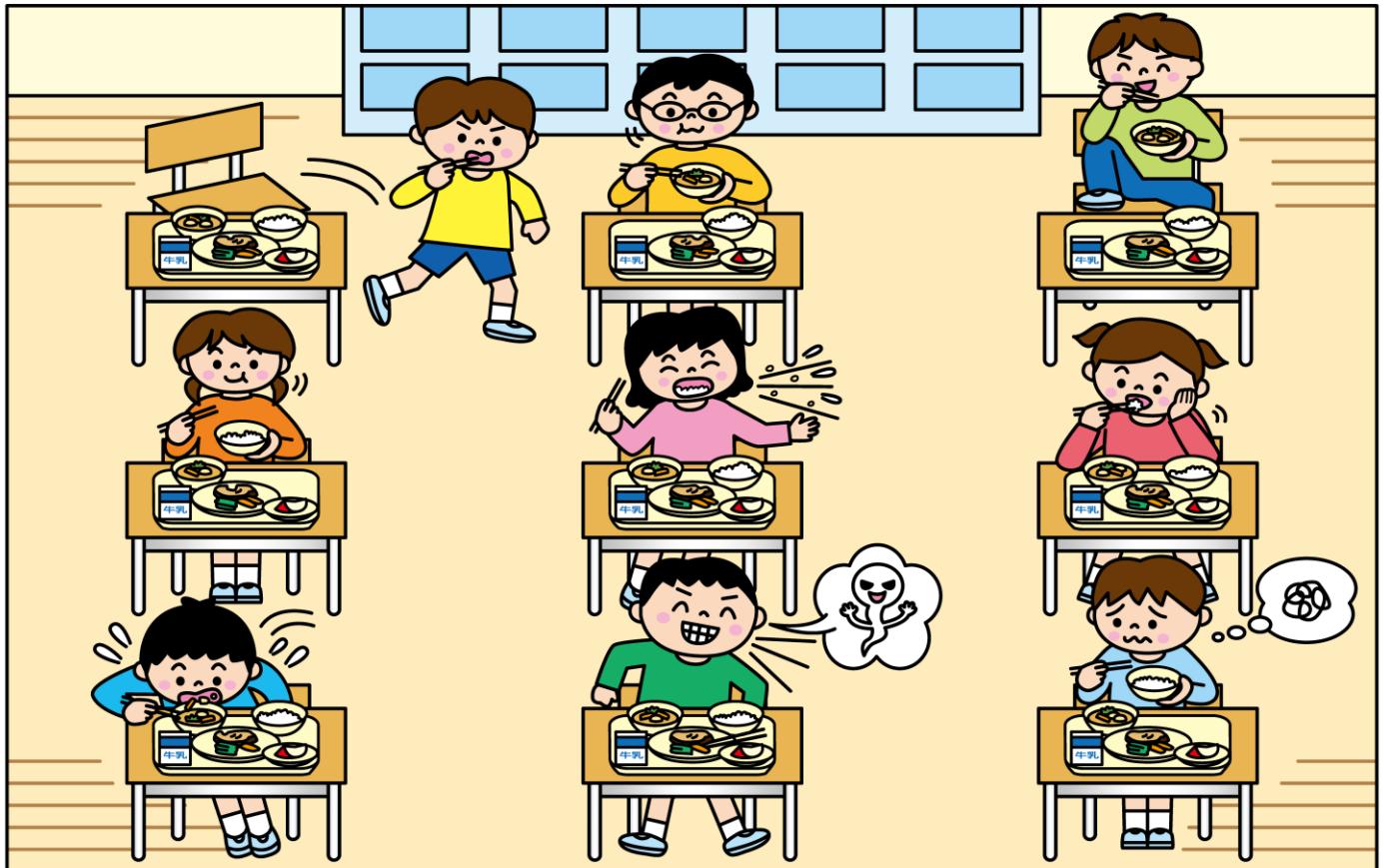
かしわもち



い
あん入りのもちをカシ
は
ワの葉でくるんだもの。
あたら め で ふる
、新しい芽が出るまで古
のこ
に残っていることから、
だいだいさか
えずに代々栄えていくよ
が
頼いが込められています。
か
代わりにサルトリイバラの
ちいき
地域もあります。

べつめい しょうぶ せっく しょうぶ う ふろ
別名で「菖蒲の節句」ともい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、
やく ふうしゅう
厄をはらう風習もあります。

しょくじ 食事のマナークイズ こんな食べ方 していませんか？



Q1

上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。



① 食事中に立ち歩く。

② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。

③ 食事中にひじをつく。

④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。

⑤ 食事中に片足をいすにのせる。

⑥ 友達が嫌がる話をする。



Q2

姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。
当てはまる文章に○をつけましょう。



① おなかが苦しくなる。

② 食べ物の消化や吸収が良くなる。

③ のどに食べ物が詰まる。

④ 食べすぎてしまう。



こたえ

Q1



Q2 ②

(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまないと、食べ物がのどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)