

5月給食だより

4月30日
 苓北共同調理場
 山下 華奈

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 ひかてきす しき
 す。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、
 きゅう きおん あ からだ あつ な
 急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れて
 いなため、熱中症には特に注意が必要です。新し
 かんきょう つか で すいみん
 い環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしか
 りとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登
 こう
 校するようにしましょう。



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
 げん どう
 ルギー源となる糖
 しつ おお ぶく
 質を多く含むもの
 を！

しょうよく ひと する
 食欲がない人は、みそ汁
 きゅうにゅう
 やスープ、牛乳などがお
 すいぶん いっしょ
 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。

食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

食べる習慣がない人	主食を食べている人	主食+1品食べている人
<p>まずは、主食を食べることを目指しましょう。</p>	<p>主食、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。</p>	<p>さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！</p>

朝ごはん作りを簡単に！ おすすめの常備食材

主食	主菜	副菜	果物
はんご飯、バターロール、シリアル、うどん	たまご卵、ウィンナー、ちりめんじゃこ、ちくわ、ハム	コーン缶、もやし、乾燥わかめ、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス	みかん、いちご、バナナ
牛乳・乳製品			
チーズ、牛乳、ヨーグルト			

悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

！ 食べる時間がありません
 …まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



！ おなかがすいていません
 …夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。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

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の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たことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

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、厄をはらう風習もあります。

調理員さんよりメッセージ

給食が始まって1ヶ月が経とうとしています。学校生活は慣れましたか？たくさん食べて元気に過ごして下さい。給食が学校生活の楽しみの1つとなるように私たちも頑張ります。よろしくお祈いします。

