



# 給食だより

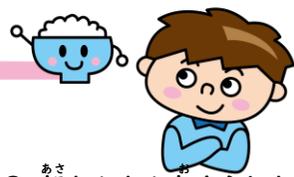
R6.5  
宇城市学校給食センター



## はちじゅう はちや 八十八夜ってなあに？



## 生活リズムを見直そう



新緑が目鮮やかな季節となりました。  
新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

八十八夜



チャの葉から、いろいろなお茶が作られます。



新茶を美味しく飲むには、いつもよりぬるめの50~60℃のお湯でゆっくり時間をかけて入れるといいですよ



## いちご、いただきました♪

4月17日のふるさとくまさんデーに合わせて、JA宇城さんよりいちごの寄贈がありました。宇城市でとれた新鮮ないちごです(▽)当日の給食では、フルーツ缶やレモンゼリーと一緒にカットしたいちごをあえました。彩もきれいで、子どもたちも喜んでくれました♪地元の子どもたちに地域の産物を味わってほしいという思い、とてもありがたいですね。5月のくまさんデーでは、きゅうりとしょうがを寄贈していただきます。楽しみにしていてくださいね！



### 生活リズムを整える一歩は朝ごはんから(▽)/おすすめ朝ごはん♪

#### パパッとみそ汁(1人分)

材料名	分量	【作り方】
カットわかめ	大さじ 1/2	①おわんにわかめ・かつお節・みずな・みそを入れる。 ②熱いお湯を注ぎ、よく混ぜたらできあがり。 ※味をみて、お湯やみそを足して、自分好みのみそ汁を作きましょう！
かつおぶし	1/2 パック	
みずな	10g	
みそ	小さじ 2	

(調味料は調整してください。)

【ひとくちメモ】朝、みそ汁を作るのが面倒な人でもだしをとらずにパパッと作ることができる簡単みそ汁です。具として入れたかつお節も食べることができ、食品ロスが少ない環境にも優しいみそ汁です。

#### 【みそ汁のよさ】



●米とみその大豆を組み合わせることで、お互い不足する栄養を補い合いながら栄養のバランスがとれる。

●具材は、なんでもOK! 毎日違う旬の食材を使うと、日替わりで楽しめる。

おもちはのどに詰まりやすいので、いつも以上によくかんで食べましょう!



## 5月5日は端午の節句

たんご せつく



5月5日の【端午の節句】は、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。【菖蒲の節句】ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして邪気(悪いもの)を払います。また、日本では昔から【柏餅】を食べる風習があります。【柏】は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから縁起がよいものとして広まりました。