

# 5月給食だより

2025. 5月  
宇城市  
学校給食センター

新学期が始まって、早くも1カ月が経ちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきた一方で、ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすく、疲れも溜まってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るために、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、きちんと朝食をとり、生活のリズムを整えましょう。



## 元気の基本!

## 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切です。

私たちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に『朝ごはんをきちんと食べることの大切さ』を、改めて見直してみたいはいかがでしょうか？

### 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

### 栄養バランスも意識しましょう

みなさんは朝ごはんに、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ・・・という人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの“主食”に、野菜たっぷりの“みそ汁”や目玉焼き・ウィンナー・納豆などの“おかず”という組み合わせを意識すると、栄養のバランスが整いやすくなります。

また、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



## いちごとナスの寄贈がありました



4月のふるさとくまさんデーに合わせて、J A宇城様より、いちごの寄贈がありました。また、4月24日にも、J A宇城様よりナスを寄贈していただいています。宇城市でとれたいちごは、4月17日のフルーツミックスに、ナスは、4月24日のみそ汁に使いました。宇城市の子供たちに、地域でとれた食べ物を味わってほしいという農家さんの思いがとても嬉しいですね。子どもたちもとても喜んでいました。

5月には、メロン【中学生のみ】、きゅうり、ミニトマトを寄贈していただく予定です。楽しみに待っていてくださいね♪

## 5月5日『端午の節句』



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、菖蒲湯に入ったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気(悪いもの)をはらいます。また、日本では昔から、「柏餅」を食べる風習があります。「柏」は、新芽が出るまでは古い葉が落ちないことから縁起の良いものとして広まりました。

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!



## 八十八夜



## 八→米→米

★新茶をおいしく味わうには、普通より低め(50℃～60℃)のお湯で時間をかけてゆっくりと入れましょう。