

# 5月給食だより

令和8年5月  
天草市立栖本学校給食センター  
文責：山岡

新年度が始まり、1ヶ月がたとうとしています。新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。今月は長い休みもあり、わくわくしますが、元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えて過ごすようにしましょう。

## 倉岳の美味しい食材が登場!!

### 倉岳町の「グリーンピース」

5月7日の  
給食に登場!

毎年、この時期に給食に登場する倉岳町の稲田さんご夫婦が作られたグリーンピースは、粒が大きく、あまくておいしいです。今回は「ピースそばろごはん」にして登場します。



稲田良子さん

稲田さんのグリーンピースの栽培は、12月頃から始まるそうです。12月に種植えをして、2月頃に花が咲き始め、3~4月に収穫をするそうです。少し前は5月頃が旬だったグリーンピースですが、近年の温暖化等の影響もあり、少し早い4月頃が食べ頃なんだそうです。



網目模様が出てきたら収穫の目安  
一つ一つ手作業で収穫します

さや食べられないので、ここから  
一つ一つ豆をとっていきます

これがみなさんが食べる  
グリーンピースの状態です

サヤエンドウ

スナップエンドウ

「エンドウ」には、サヤごと食べる「サヤエンドウ」、  
「スナップエンドウ」、実を食べる「グリーンピース」など  
がありますよね。グリーンピースは、缶詰や冷凍などで年中出回っ  
ていますが、缶詰や冷凍よりも生は色鮮やかで、香りも甘みも格別です!

## 運動会・体育大会に向けて

5月は、運動会・体育大会があります。本番に向けての練習時間も増えていつも以上に体を動かすため、多くのエネルギーを必要とします。朝食をとることで、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、体力の向上にもつながります。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になります。朝食は、目覚めたばかりの脳の働きを活発にしてくれるだけでなく、朝食をとることで体のリズムが調整されます。

☆朝ごはんをおいしく食べるためには・・・

早起きをする



早く起きると時間に余裕が  
でき、お腹もすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第  
に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食  
欲がわきません。

☆いつもの朝食にプラス1品☆



朝食は、主食・主菜・副菜・汁物というように「栄養バランス」が大切です。しかし、朝の時間帯は忙しく、朝食も「主菜+飲み物」というように簡単に済ませてしまいがちです。ごはんやパンなどに含まれる炭水化物をエネルギーに変えるには、ビタミン B1 が重要です。主菜・副菜などもう1品加えるだけで、栄養価が高い朝食になります。ご家庭でもぜひお試しください。

朝ごはんを食べないで登校すると、暑さに耐えきれず、  
体調が悪くなったり、自分の力を十分発揮したりすることができません。  
しっかり朝ごはんを食べて、元気に練習に参加できるようにしましょう!!

