



# 5月給食だよ！



天草市立牛深学校給食センター 文責：鶴長



## 生活リズムを見直そう



5月になり、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まって1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れがでて来る時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、1日3食しっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう！

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</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>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



## 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

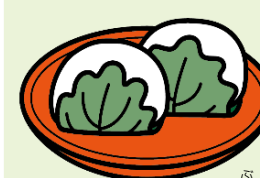
★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



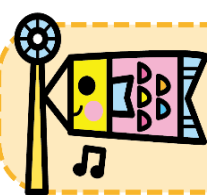
## 「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

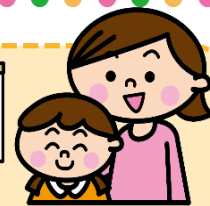


## かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



4月

## 給食を紹介します！



さくねんと引き続き、今年度も毎月「天草宝島デー」を実施しています。毎月天草の美味しい食材を使った献立が登場します。今回は4月分の天草宝島デーの献立を紹介します。



4月16日（水）  
天草産たけのこを使った  
わかたけじる  
若竹汁



4月17日（木）  
天草産新玉ねぎを使った  
新玉ねぎのみそ汁

4月23日（水）  
天草産ぶりを使った  
ぶりフライ



毎月、給食の献立や給食センターの調理の様子などを紹介します。お楽しみに！！