



# 5月給食だよい



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たま疲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



### 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、少しずつ慣れていくましょう。

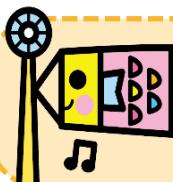
★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気で食べると、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。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。この日は、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。

5月  
5日  
こどもの日



## 4月 給食を紹介します！



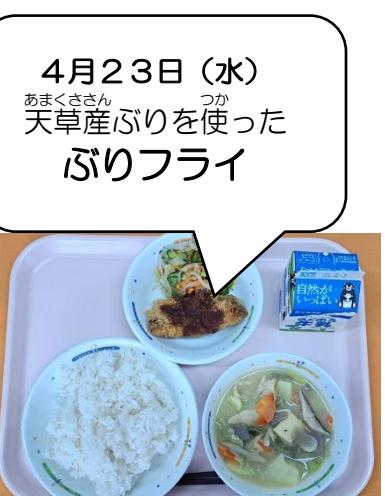
昨年度に引き続き、今年度も毎月「天草宝島デー」を実施しています。毎月天草の美味しい食材を使った献立が登場します。今回は4月分の天草宝島デーの献立を紹介します。



4月16日 (水)  
天草産たけのこを使った  
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！！