

# 5月 給食だより

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上ることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりと体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



4月30日  
苔北共同調理場  
山下 華奈

## 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



## 食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



## 朝ごはん作りを簡単に！ おすすめの常備食材

主食	主菜	副菜	果物	牛乳・乳製品
はんご飯 シリアル バターロール うどん	たまご卵 豆腐 ちくわ 納豆 ハム	ウインナー なっとう納豆 ちりめんじゃこ きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス	もやし みかん いちご わらび餅 わらびわらび バナナ 草莓 牛乳 ヨーグルト	コンブ トマト きゅうり チーズ 牛乳 ヨーグルト

## 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

### 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



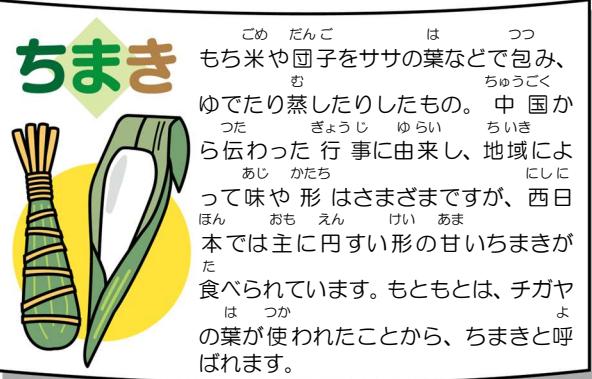
### おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



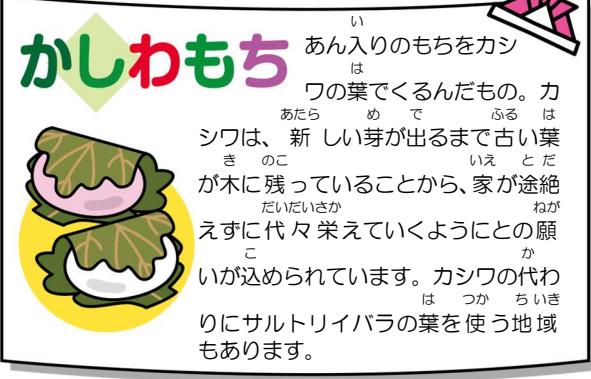
## 5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。



### ちまき

ごめだんごはつともち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によつて味や形はさまざまですが、西日本では主に円い形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。



### かしわもち

いあん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。力あたらめでふるはシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



## 調理員さんよりメッセージ

給食が始まって1ヶ月が経とうとしています。学校生活は慣れましたか？たくさん食べて元気に過ごして下さい。給食が学校生活の楽しみの1つとなるように私たちも頑張ります。よろしくお願いします。

