



5月給食だより

令和6年 5月号
小城市学校給食センター

生活リズムを見直そう



新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

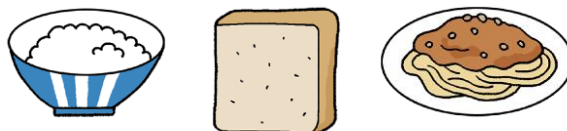


起きたら、朝日を浴びる	朝食をよくかんで食べる 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。	昼間は外で体を動かす	食事は決まった時間に食べる	早めに布団に入る 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

朝ごはんは大切なエネルギー源

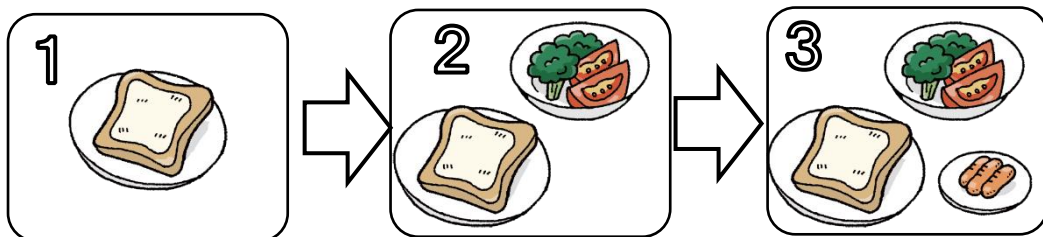
朝ごはんは、生活リズムを整えるために、とても大切です。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。

エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、まずは、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



そして次に、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを少しずつ追加して、朝食をステップアップさせていきましょう。おかずの数が増えると、より午前中のエネルギーが長持ちするようになり、頭や体がよく動くようになりますよ。



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



学校給食の食事内容について



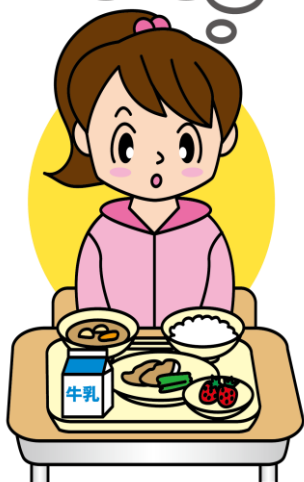
給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？

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。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかつたり、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。

★楽しい雰囲気で食べると、
よりおいしく感じます。



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気（病気や災難を起こす悪い気）を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



給食では、みなさんが、心も体も元気に育ってほしいという願いをこめて、こどもの日の行事食に、かぶとの形をしたハンバーグを提供する予定です。

5/5

端午の節句
(菖蒲の節句)



かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、子どもたちの健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

