

2026年 5月 給食だより



新緑の季節となりました。新年度から1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---

朝ごはんは体のスイッチを

ON!

毎日、朝ごはんを食べていますか?寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。

しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

ごはんやパン+汁物+おかずを組み合わせて食べてみましょう! 前日の夜の残りものを活用してもいいですよ。



朝ごはんを食べると...

<p>頭(脳)の働きが活発になる</p> <p>脳にエネルギーが補給されてやる気や集中力が高まり、勉強を頑張ることができます。</p> <p>ON!</p>	<p>体を動かすことができる</p> <p>朝ごはんを食べるとエネルギーや栄養をとることができて、体温が上がり、活発に体を動かすことができます。</p> <p>ON!</p>	<p>おなか(腸)の働きを活発にする</p> <p>朝ごはんを食べると眠っていた胃や腸が動き出し、うんちが出てやすくなります。</p> <p>ON!</p>
---	--	---

給食センターからこんにちは!

みなさんが勉強や運動を頑張ることができたり、体の成長に必要なエネルギーや栄養素が補えるように毎日の給食の献立は給食センターで働く栄養士が献立を考えています。給食はただの昼食と思いがちですが、食に関することを学ぶ教材でもあります。

毎月の献立表はチェックしていますか?献立に使っている食材が小学校の献立表では「赤」「黄」「緑」の3つのグループに、中学校の献立表では「1群」~「6群」の6つのグループに分けられています。食材がバランスよく3つまたは6つに分けられていると栄養バランスがよいと考えられます。家で食事を考える時や、スーパーやコンビニで買い物をする時に給食のように食材がバランスよく分けられるか考えてみましょう。



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

端午の節句の食べ物

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ

「カツオ」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがすくすく成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

あじわいメモ ~5月の献立~

端午の節句献立(7日)

7日の給食には、家庭の幸福やこどもの成長を願った食材を取り入れた献立になっています。たけのこやカツオを使用したメニューとかしわもちががです。お楽しみに~!

いい歯の日献立(18日)

よくかんで食べると、あごの筋肉が動いて、脳へ刺激が伝わり、脳の働きを活発にさせます。今月は根菜のきんぴら炒めに入っている「れんこん」と「ごぼう」がみごたえのある食材です。よくかんで食べましょう!

食育の日献立(19日)

「にゅうめん」は奈良県の郷土料理です。そして、にゅうめんを使用する「三輪そうめん」は奈良県の特産品です。奈良県で作られた食材をあじわっていただきます。

