



5月

食育だより

★毎月19日は食育の日★

令和6年5月21日

長崎市立畝刈小学校 給食室

(お子さんと一緒にお読みください)

新年度が始まって早くも1か月半、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------



栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>
<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>			



5月の給食紹介



新たまねぎや新じゃがいもがおいしい季節です。5月の給食には、これらをたくさん使っています。また、端午の節句の行事食で「かしわもち」や「たけのこ」、「かつお」を提供したり、旬の食材「空豆」を提供したりと、5月の給食もわくわくがいっぱいです!子どもたちも、新しい学年での給食に少しずつ慣れてきた様子が見えます。



5月1日(水)
【端午の節句行事食】
ごはん 牛乳
若竹汁
かつおのごまみそがらめ
きゅうりのピリッとづけ
柏もち



5月14日(火)
【旬の食材空豆の登場!】
パン
牛乳
春雨スープ
鶏肉とレバーの揚げ煮
ゆで空豆