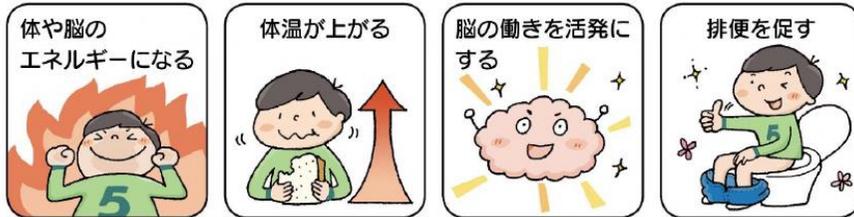


# 中学校 給食・食育だより

令和4年(2022年)5月  
第一学校給食共同調理場

新学期が始まって1か月がたちました。ゴールデンウィークなどの連休で生活リズムを崩さないように、自分の生活を見直し、早寝、早起き、朝ごはんを意識して、元気よく登校しましょう。

## ☀️ 朝ごはんをしっかりと食べよう



朝ごはんを食べることで、たくさんのいいことがあります。午前中のエネルギー源になるほか、朝ごはんの香りや噛むことなどが五感を刺激し、身体も目覚め始めます。

朝が苦手という人、食べていない人は朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつけましょう。また「菓子パン」や「ふりかけごはん」だけなどの簡単な朝ごはんしか食べていない人は、朝ごはんの内容を工夫してみましょう。夕食のおかずの残りや、ゆで卵など簡単な1品をプラスすることで、栄養価がグッとアップします。ちょっとした工夫が食事のバランスを整えてくれます。

また朝ごはんを食べる人と食べない人を比べると、食べる人のほうが学力が高くなるという結果もでています。生活リズムを整えるためにも、朝ごはんを大事にしてくださいね。

## 食事の前の準備・手洗いを徹底しよう！

感染症対策としてはもちろんのこと、周りにいる相手を思いやるエチケットとしても、食事の準備をきちんと行いましょう。昼食の前に机の上を片づけたり、手洗いを徹底したりなど、少しの意識を持つことが大切です。



## 5月の旬の食材

★河内晩柑: 16日(月)



5月においしくなる果物です。ビタミンCがたっぷりて風邪の予防につながったり、食物繊維が豊富でおなかの調子を整えてくれます。

★三度豆のソテー: 30日(月)



さやいんげんとも呼ばれる野菜で、1年間に3回収穫できることから、三度豆と名付けられました。5月が旬の野菜で、独特の食感を楽しんでくださいね。

★かつおのごまがらめ: 31日(火)



4・5月頃のかつおは「初ガツオ」、8・9月のかつおは「戻りガツオ」と呼ばれ、一年間に2度旬があります。初ガツオはさっぱりと身がしまった味わいが特徴です。



## たんご せっく こどもの日～端午の節句～

こどもの日は端午の節句ともいわれており、かしわもちを食べる風習があります。この日は、子どもたちが元気に育ち、すくすくと成長していることをお祝いしたり、子どもを生んでくれた母に感謝する日です。

かしわもちを食べるのは、柏の木は新芽が出てから古い葉が落ちるといいう特徴が、「家系が絶えない」「子孫繁栄」を連想させることから、縁起物としてこどもの日に食べられるようになりました。

給食でも2日(月)にかしわもちが出ます。お楽しみに

