

5月 給食だより

新学期が始まり1か月がたちました。新しい教室での学校生活には慣れましたか？「五月病」という言葉があるように、新しい環境での生活に疲れが出やすい時期です。連休中も、規則正しい生活と、三食しっかり食事を意識して過ごしましょう。疲れに負けない体づくりには、睡眠・運動・栄養たっぷりの食事が大切です！

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。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。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>野菜の味噌汁 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>バナナ オレンジ</p>
<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>			

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

…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。



…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。



こんげつ きゅうしょくもくひょう

今月の給食目標：すききらいしないで食べよう

みなさんは苦手な食べ物がありますか？給食に使われている食材1つ1つに、体や心の成長に必要な栄養がたくさんあります。健康で丈夫な身体をつくるために、苦手な食べ物も1口は食べるようにしましょう！毎日少しずつ頑張っておくと、だんだん美味しく食べられるように味覚も成長していきます。苦手な食べ物が「おいしい！」と食べられる日がくるようにチャレンジしてみてくださいね。

各地に伝わる端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかに地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



★給食の紹介★

郷土料理 ～京都府～

【衣笠丼】甘く炊いた油揚げと京都名産の青ネギをたまごでとじ、ごはんのにのせた丼ものです。衣笠丼という名前は西大路、金閣寺の近くにある衣笠山に由来しています。

【湯葉のすまし汁】京都の湯葉の歴史は古く、大豆食品ということで禅宗の寺で精進料理として使われ、京都のお坊さんにとっても重宝されました。

【抹茶寒天】京都の名産である宇治抹茶は、日本三大茶のひとつに挙げられる一品です。給食では寒天にして提供します。

世界の料理 ～オランダ～

【キベリングバーガー】キベリングとはタラのフライのことをいいます。オランダでは屋台の人気料理として知られています。給食ではパンにはさんで提供します。

【エンテンスープ】農業大国オランダの伝統的なスープで、材料のメインとなっているのは、日本ではなじみのない乾燥したえんどう豆です。この豆をベースに玉ねぎ、じゃがいも、ソーセージなどを入れた具沢山のスープです。給食では今旬の生のえんどう豆を入れて作ります。

◆給食費の引き落とし日のお知らせ

今月の給食費の引き落としは5月23日（火）です。今月は「4、5月の2か月分の給食費+振込手数料（550円）」の引き落としとなります。口座残高のご確認をお願いいたします。

※5月のみ振込手数料550円がかかりますので、予めご了承ください。