



こめっこ

～学校給食だより～



令和4年(2022年)5月号

早寝・早起き・朝ごはん!



新緑の美しい、さわやかな季節となりました。子ども達は4月からの新しい学校生活にも慣れてきて、元気よく過ごしているようです。この頃になると新生活の疲れが出て、体調を崩しやすくなります。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ生活のリズムを整えて、健康な心と体をつくりましょう。

朝ごはんをステップアップ!

朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。1日を元気に活動するための栄養源となります。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも心がけてみましょう。

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



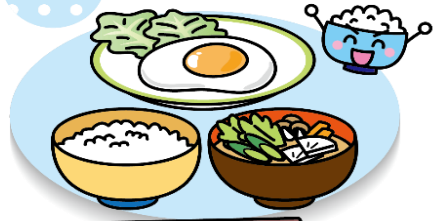
主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと



□前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。



□早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。

□家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。



「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、子どもの健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



かしわもち

柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて食べられます。



ちまき

中国の故事から『魔除け』の力があるとされ、子どもがたくましくなるように願って食べられます。



ホットライン給食

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧いただけます。



5月9日(月)に『こどもの日献立』を計画しています