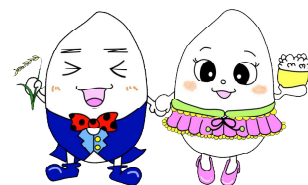


こめっこ

～ 学校給食だより～



令和7年（2025年）5月号

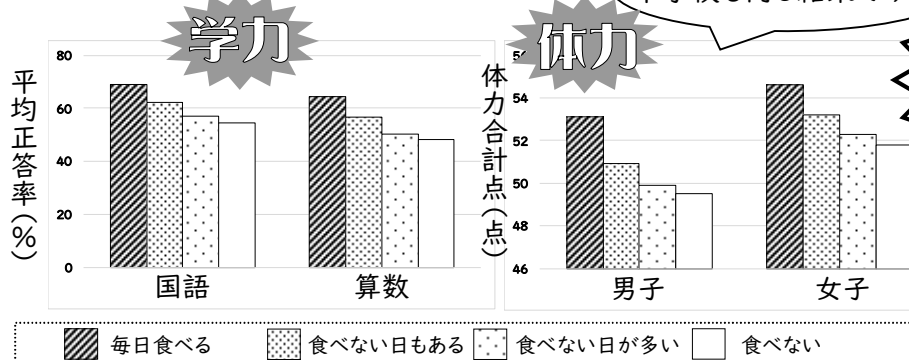
新年度が始まり1ヶ月が経とうとしています。新しい環境にも慣れてきた一方で、体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日にはもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べて1日を元気にスタートさせましょう。



朝食の効果 朝ごはんを食べて集中力アップ！

Q.朝食を毎日食べていますか？（小学校）

中学校も同じ結果です！



毎日食べる人ほど
学力や体力が高い
傾向にある！



朝ごはんステップアップ

栄養のバランスが良い朝食ほど高い効果が期待されます。まずは、主食を食べることを目指しましょう。そして、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。さらに、品数を追加して主食・主菜・副菜をそろえるといいですね。少しずつステップアップしていきましょう。

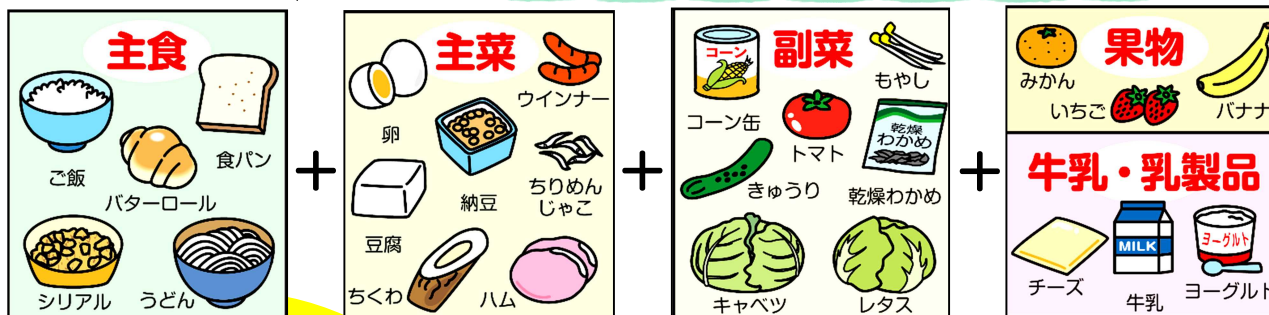


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（2023年度）
スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣調査」（2023年度）

おすすめの常備食材

朝ごはん作りを簡単に！

夕飯の残りや、冷凍食品などの市販品を活用するのもおすすめ！ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。



米子国際交流献立 友好都市締結30周年

5月15日(木)

・ごはん ・牛乳

・ガムジャキムチジョン

(じゃがいもキムチチヂミ)

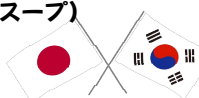
・オジンオブルゴギ

(いかブルゴギ)

・ミヨックク

(韓国風わかめスープ)

詳しくは号外をチェック！



こどもの日献立 5月7日(水)

- かつおごはん
- 牛乳
- メンチカツ
- 田舎和え
- こどもの日ゼリー



「勝つ」という言葉にかけた縁起のいい「かつおごはん」や特別デザートで子供たちの健やかな成長を応援します。



給食献立はここでCheck！

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で紹介しています。

