



こめっこ

～ 学校給食だより～



令和2年(2020年)5月号

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くるころです。しかし、『五月病』という言葉があるように、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。こんな時こそ、朝食をしっかり食べて体調を整えることが大切です。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて生活のリズムを整え、健康な心と体をつくりましょう。

朝食で 3つのスイッチ ON!

頭のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でぶどう糖に分解され、脳のエネルギーになり、集中して学習に取り組めるようになります。



おなかのスイッチ

朝食をとることで、腸が動き始め、朝の排便を促します。一日をすっきりとスタートできるようになります。



体のスイッチ



睡眠中に消費したエネルギーや栄養素を補給するだけでなく、下がった体温を上げて、午前中元気に活動できるようになります。

朝食 STEP UP 1・2・3!



朝食に主食だけを食べている人は、主菜(肉や魚、卵などのおかず)や副菜(野菜のおかず)を追加し少しずつ品数を増やしてステップアップしていきましょう。いろいろなおかずを組み合わせることで、3つのスイッチが入りやすくなるといわれています。



5月5日は

たんご せっく 端午の節句

こいのぼりや武者人形を飾り、男の子の健やかな成長を願います。端午の節句には、柏もちやちまきを食べますが、それぞれに意味があります。



⇒ 柏もち…柏の葉は新しい葉が生えてくるまで古い葉が落ちないことから、『子孫繁栄』を願って食べられます。

⇒ ちまき…中国の故事から『魔除け』の力があるとされ、子どもが無事に育つよう願って食べられます。

給食では、5月7日に子ども達の健やかな成長を願って、『かつおごはん』や『子どもの日ゼリー』を提供します。お楽しみに♪

5月のこめっこ献立

19日(火)

『鳥取ピリカラ星空とぼろ』

福生中1年 ながはら いっかん 永原一寛さんが
6年生の時に考えてくれた料理です。

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でご覧になれます。

