



# 5月 学校給食だより

鶴岡市学校給食センター  
令和6年度 家庭用



## 生活リズムを見直そう



新緑が目に鮮やかな季節となりました。新しい環境や生活には慣れましたか？また、給食の準備や後片付けもスムーズにできるようになってきたでしょうか？

新年度が始まって1か月がたちました。疲れも出てくる時期ですね。朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、心当たりがある人は、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント



<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

## 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



## 給食をおいしく食べるためのポイント

### ！ 食べる時間がない人

今より20分ほど早く起きてみましょう。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。最初はつらいかもしれませんが、数日続けることで体が慣れてきます。



### ！ 朝、おなかがすかない人

夕ごはんを早めに済ませましょう。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、夜更かしをするのはやめましょう。



協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じられます。

## 今月の地産地消情報

つるおかさん 鶴岡産	しょうないさん 庄内産	けんないさん 県内産
<ul style="list-style-type: none"> <li>米・卵・大豆</li> <li>大豆製品（みそ・豆腐・生揚げ）</li> <li>たけのこ</li> <li>きくらげ・しいたけ</li> <li>きゅうり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>豚肉</li> <li>小松菜</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉</li> <li>里いも</li> <li>マッシュルーム</li> <li>なめこ</li> </ul>

★今月の地産地消ウィークは20日～24日です。

**5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)**

ちまき

かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につき、厄を払う風習もあります。

給食でも「こどもの日献立」でお祝いします。で、お楽しみに！