

# 5月 学校給食だより

あさひ給食センター  
令和7年度 家庭用

## 生活リズム 乱れていませんか?

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることや、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

### 生活リズムが整う朝の習慣

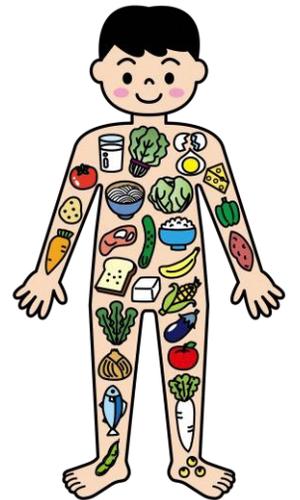


朝の光を浴びる

朝ごはんを食べる



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



わたしたちの体は自分が食べたものでできています。



### 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



## 5月5日 端午の節句

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、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

## 各地に伝わる端午の節句のお菓子

べこもち (北海道)



べこもち (青森県)



朴葉巻き (長野県)



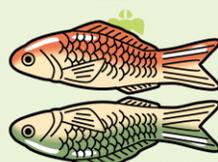
三角ちまき (新潟県)



麦だんご (徳島県)



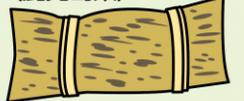
鯉菓子 (長崎県)



鯨ようかん (宮崎県)



あくまき (鹿児島県)



参考: 全国学校給食協会「学校給食」

## 今月の地産地消情報

朝日産	鶴岡・庄内産	県内産
月山ワイン	鶴岡産はえぬき	大豆
旬菜倶楽部	甘塩鮭・いなだ・ほっけ・豚肉・卵	米粉パスタ
塩蔵わらび	牛乳・庄内麩・豆腐・生揚げ・油揚げ	
	小松菜・孟宗・にら・ねぎ・ほうれん草	
	うるい・生しいたけ・干し椎茸・だだちゃ豆	
	しょうゆ・みそ・酒	



★今月の地産地消ウィークは19日～23日です。