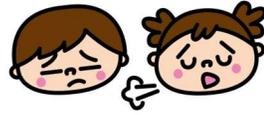


5月 学校給食だより

鶴岡市藤島
ふれあい食センター
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年の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

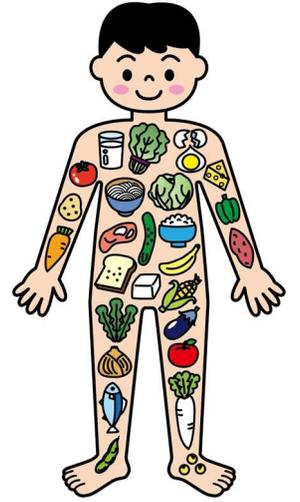


朝の光を浴びる

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)



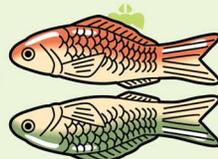
三角ちまき (新潟県)



麦だんご (徳島県)



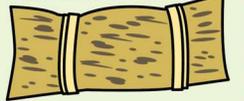
鯉菓子 (長崎県)



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

ふじしまさん 藤島産	つるおか しょうないさん 鶴岡・庄内産	けんないさん 県内産
アスパラガス	米(はえぬき)	やまこめもちりパン
山東菜	牛乳 干し椎茸	米粉めん
ねぎ 孟宗	だだちゃ豆 庄内麩	しいたけ
大豆	さけ いなだ	豚肉
平飼い卵	小松菜 チンゲン菜	みそ
豆腐 生揚げ	ほうれん草 かしわもち	白桃ゼリー



★今月の地産地消ウィークは 19日～23日です。