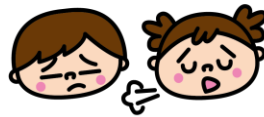


5月 学校給食だより

櫛引学校給食センター
令和7年度 家庭用



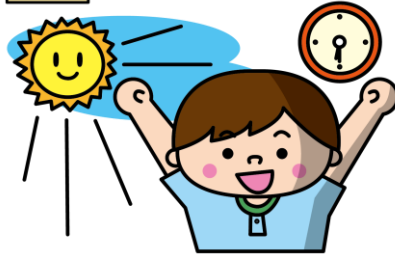
生活リズム 乱れていませんか？



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もあり、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、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



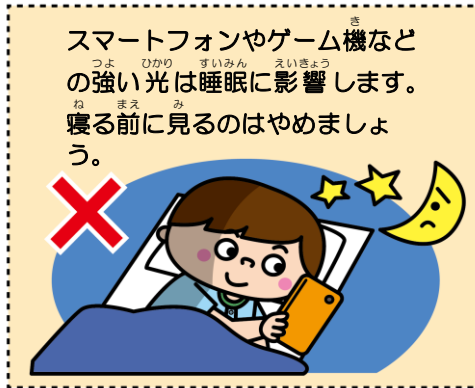
生活リズムが整う朝の習慣



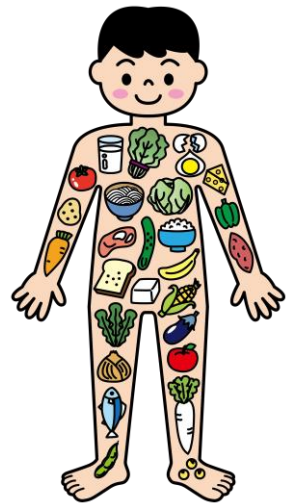
朝の光を浴びる



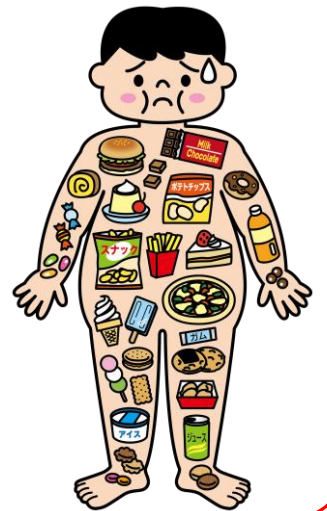
朝ごはんを食べる



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。

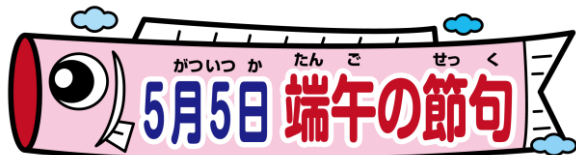


朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

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)



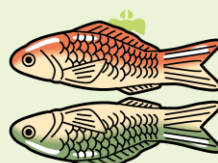
三角ちまき
(新潟県)



むぎ
麦だんご
(徳島県)



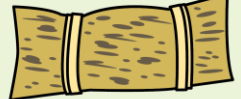
こい が し
鯉菓子
(長崎県)



くじら
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

鶴岡産	庄内産	県内産
ごはん（はえぬき）・みそ・豆腐 生揚げ・うす揚げ・かまぼこ ベビーリーフ・だだちゃ豆・トマト 小松菜・ほうれん草・しめじ しいたけ・わらび・たけのこ・鮭 わらさ・たら・ほっけ・きつねめん	牛乳 ぶた肉 たまご 庄内ふ	米粉 大豆 マッシュルーム 切干大根

★今月の地産地消ウィークは 19日～23日です。

