

# 5月 学校給食だより

鶴岡市学校給食センター  
令和7年度 家庭用

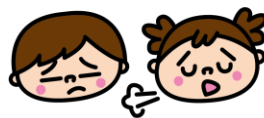


せい かつ

## 生活リズム

みだ

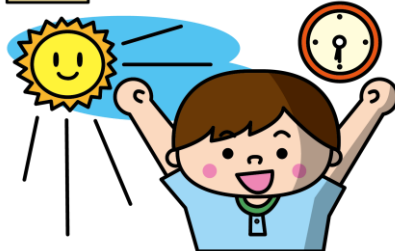
## 乱れていませんか？



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。



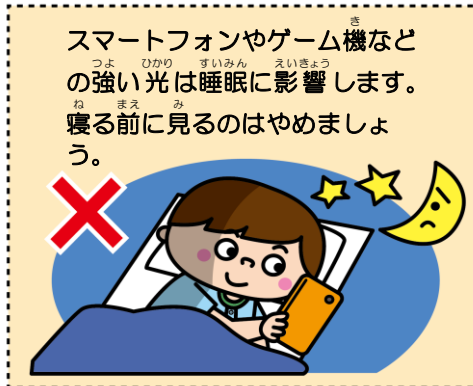
### 生活リズムが整う朝の習慣



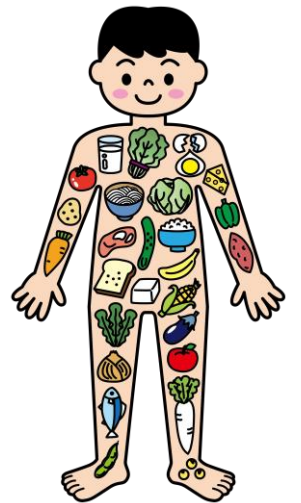
あさ ひかり あ  
朝の光を浴びる



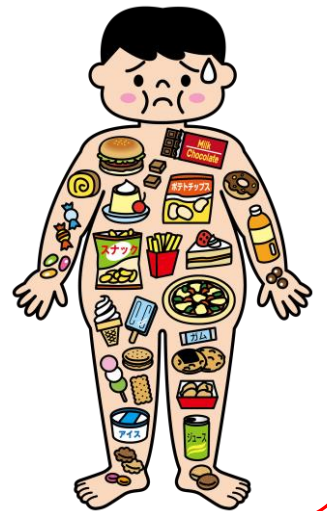
あさ ひかり あ  
朝ごはんを食べる



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。

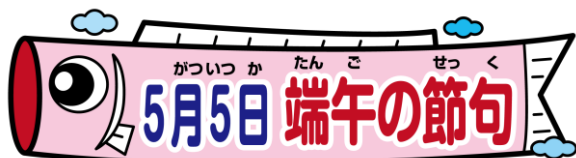


あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ  
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

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)



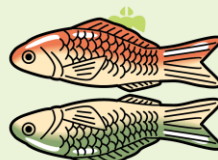
三角ちまき  
(新潟県)



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)



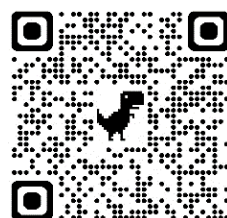
あくまき  
(鹿児島県)



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             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|
| ・米（はえぬき）<br>・卵<br>・大豆<br>・たら<br>・大豆製品（みそ・生揚げ・豆腐）<br>・きゅうり<br>・しいたけ<br>・ベビーリーフ<br>・もうそう<br>・だだちゃ豆 | ・牛乳<br>・豚肉<br>・チンゲン菜<br>・ほうれん草<br>・小松菜 | ・マッシュルーム<br>・米麺 |



★今月の地産地消ウィークは19日～23日です。