



5月 学校給食だより

あつみっこ給食センター
令和8年度 家庭用

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。しっかり朝ごはんを食べて生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

<p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p> <p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

今年の八十八夜は5月2日です。新茶を味わいましょう。

お茶に含まれる成分と健康効果

<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p>	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---

参考: 全国学校給食協会「学校給食」

今月の地産地消情報

あつみさん 温海産	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
早田孟宗 みず わらび にら 笹巻	米(はえぬぎ) 牛乳 豚肉 豆腐 生揚げ みそ たまご きゅうり ねぎ ほうれん草 小松菜 チンゲン菜 生しいたけ アスパラガス きな粉 干しいたけ 冷凍だだちゃ豆 しょうゆの実 たら いなだ バショウカジキフライ あらめ	大豆 切干大根 マッシュルーム

★今月の地産地消ウィークは 12日~18日です。



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。

端午の節句の食べ物



ちまきは、チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたものです。全国的には「ちまき」と言われていますが、東北地方を中心に「笹巻き」と呼ばれています。鶴岡では、端午の節句のお祝いに黄色い笹巻きが作られます。灰汁にもち米をひたし、笹の葉で巻いて煮ると、ゼリー状のプルンとした黄色い笹巻きになります。

【特別献立について】

ねん かい とくべつこんだて いっしょくぶん
年3回の特別献立は、一食分の給食費+250円で実施します。

※今年度より実施方法が変更になります。

10月 食文化創造都市特別献立

1月 給食記念日特別献立

3月 卒業おめでとう特別献立

学校給食レシピ



ご家庭でつくってみませんか