



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> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---

参考: 全国学校給食協会「学校給食」

【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

12月 給食記念日特別献立

3月 卒業お祝い特別献立

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
豆腐 生揚げ 油揚げ 平飼い卵 ねぎ 孟宗 アスパラガス 大豆	米(はえぬぎ) 牛乳 みそ スマテロみそ 干し椎茸 だだちゃ豆 ごぼう 小松菜 チンゲン菜 生しいたけ たら 豚肉 庄内麩 かしわもち	豚肉 マッシュルーム

★今月の地産地消ウィークは18日~22日です。



学校給食レシピ

アクセスはこちら

ご家庭でつくってみませんか