



5月 学校給食だより

鶴岡市学校給食センター
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>



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。

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>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---

【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

今月の地産地消情報

鶴岡産	庄内産	県内産
<ul style="list-style-type: none"> 米 (はえぬき)・中華めん 米粉カレールウ・卵・わらさ・大豆 大豆製品 (みそ・生揚げ・豆腐) しいたけ・だだちゃ豆・豚肉 きゅうり・わらび・もうそう・酒かす ベビーリーフ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豚肉 ほうれん草 	<ul style="list-style-type: none"> 米めん マッシュルーム 里いも ラフランス もも りんご

★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



ご家庭でつくってみませんか