

5月 給食だより

令和8年4月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日^{まいにち}を元気に^{げんき}過ごすためには、食事^{しょくじ}と睡眠^{すいみん}をしっかり^すとることが基本^{きほん}です。特に^{とく}1日の始まり^{いちにち}の食事^{はじ}である「朝ごはん」^{あさ}は、眠^{ねむ}っていた脳^{のう}と体^{からだ}を目覚め^{めざ}させ、活動^{かつどう}を始める^{はじ}ためのエネルギー^{きそくただ}になるとともに、規則^{せいかつ}正しい生活リズム^{せいかつ}を整^{ととの}えるなど、重要^{じゅうよう}な役割^{やくわり}を果た^はしています。



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^{のう}のエネルギー^{げん}源^{げん}となる糖質^{とうしつ}を多く^{おお}含む^{ふく}ものを!



食欲^{しょくよく}がない人は、みそ汁^{しる}やスープ^{ぎゅうにゅう}、牛乳^{ぎゅうにゅう}などがおすすめです。水分^{すいぶん}と一緒に^{いっしょ}にビタミン^{いっしょ}やミネラル^{いっしょ}をとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



魚の骨に注意!!

スーパーなどでは骨抜き^{ほねぬ}の魚^{さかな}が販売^{はんばい}されていますが、給食^{きゅうしょく}では使用^{しよう}していません。骨^{ほね}に気^きをつけて、よく噛^かんで食べるように^たしましょう。また、切身^{きりみ}の魚^{さかな}は、割^わって骨^{ほね}を取^とってから食べるように^たしましょう。



5月5日 端午の節句

端午^{たんご}の節句^{せっく}は、子ども^こたちの健やか^{すこ}な成^{せい}長^{ちよう}と幸^{しあわ}せを願^{ねが}う年中^{ねんちゆうぎよう}行事^じです。五月^ご人形^{にんぎよう}やこいのぼり^{かざ}を飾^{かざ}り、ちまき^{ちまき}、かしわもち^{かしわもち}などを食^たべてお祝^{いわ}いをする風習^{ふうしゅう}があります。給食^{きゅうしょく}では、5月^ご1日^{いちにち}に「かしわもち」がつきま^つす。

別名^{べつめい}で「菖蒲^{しょうぶ}の節句^{せっく}」ともいい、菖蒲^{しょうぶ}を浮か^うべたお風呂^{ふろ}につかり、厄^{やく}をはらう風習^{ふうしゅう}もあります。

