

5月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2022年5月号

気候も穏やかになり、過ごしやすい時期となりますが、気温の寒暖差があるため、体調管理には注意が必要です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんをたべることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



元気に充実した学校生活を過ごすためには、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。忙しい朝でも、調理時間の少ない食品や、そのまま食べられるもの、前日の夕食の残りなどをうまく活用し、ご飯やパンに+『おかず』を食べるようにしましょう。

奈良県産食材（5月使用分）

米 パン 米粉 ぶなしめじ 豚肉 青ねぎ 小松菜 こんにゃく 吉野くず入りうどん
鶏卵 錦糸卵

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性の祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入る、こいのぼりや武者人形を飾る、ちまきやかかしもちを食べるなどの習慣があります。



令和4年度の食育の日は「全国味めぐり」をテーマに日本各地の郷土料理などを取り入れた献立を実施します。
今月の食育の日は5月19日「東京都の郷土料理」



ツナと小松菜の混ぜご飯 牛乳 厚焼き卵 ちゃんこ汁 レモンソーダゼリー

東京都は全国で最も多い約1400万人が暮らす大都市です。面積は全国で3番目に小さいながら、ビルが建ち並ぶ23区、山や溪谷など豊かな自然が残る多摩地域、世界自然遺産に登録された小笠原諸島などバラエティに富んだ地形が特徴です。「小松菜」は江戸時代に、江戸川近くの小松川周辺で栽培されたことからこの名がつけられたといわれており、江戸川区、葛飾区、足立区などで周年栽培が行われています。今回はツナと一緒に混ぜご飯にしています。「ちゃんこ汁（鍋）」は、東京都の郷土料理です。もともとは力士たちの体を作るために食べられていた料理で、肉や野菜、魚介類などさまざまな食材を用いることで、栄養価の高い鍋を作ることができます。「レモン」は小笠原諸島で周年栽培されており、戦前に南太平洋の島から導入されたといわれています。おいしく楽しくいただいてくださいね。

通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルゲン情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。

