

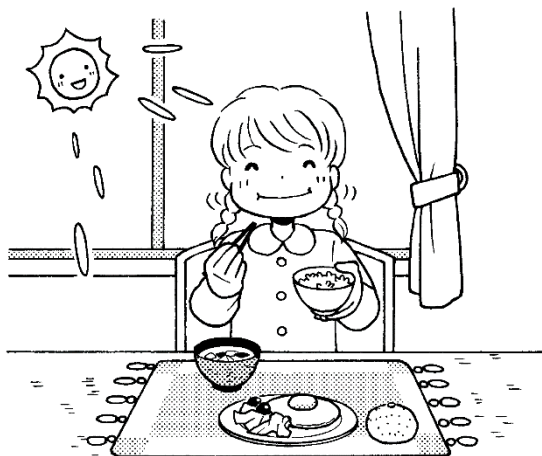
5月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2023年5月号

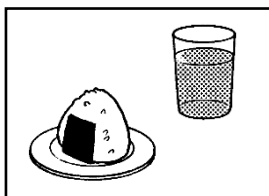
気候も穏やかになり、過ごしやすい時期となりますが、気温の寒暖差があるため、体調管理には注意が必要です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

朝ごはんを元気に1日 をスタートしよう！

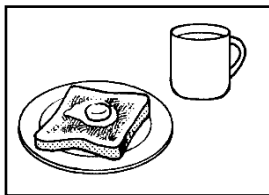
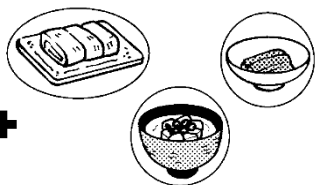
朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかぐ、噛む、味わう、飲み込むといった動作をするので、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムを整えましょう。



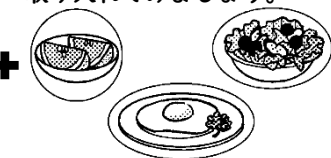
いつもの朝食にプラス1品



+



+



元気に充実した学校生活を過ごすためには、朝食をしっかりと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 豚肉 青ねぎ 小松菜 こんにゃく ほうじ茶 大和茶
わらびもち奈良抹茶あん そうめん

端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。5月2日（火）の給食は、端午の節句（こどもの日）の行事食です。楽しみにしててくださいね。



令和5年度の食育の日は「地産地消」をテーマに実施します。

今月の食育の日の献立は5月19日（金）です。



～食育の日のメニュー紹介～

- 奈良茶飯...奈良県の郷土料理です。給食センターの炊飯器で炊き上げます。材料は米と大豆で、醤油・塩・ほうじ茶を加え炊き上げます。
- ちくわのお茶揚げ...奈良県産の「大和茶」を衣に使用しています。調理員さんがひとつひとつ丁寧に衣をつけ、揚げてくれます。
- 奈良のっぺ...奈良県の郷土料理です。奈良の1年を締めくくる春日大社の「春日若宮おん祭」の期間中、祭りの「ごちそう料理」として食べられる料理です。里芋や大根、人参などを使った具だくさんの煮物です。
- わらびもち奈良抹茶あん...わらびもちは、奈良県の郷土料理です。奈良はわらび粉の名産地です。奈良県産の「抹茶」が使用されています。

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・アレルギー情報を、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。