

# 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  
2024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



朝ごはんを食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 青ねぎ 小松菜 こんにゃく そうめん

## 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、ちまきやかしわもちを食べるなどの習慣があります。5月2日の給食にはかしわもちがつきます。おいしくいただいでください！



令和6年度の食育の日は「日本全国味めぐり」をテーマに実施します。



今月の食育の日は5月20日「鹿児島県」

ごはん 牛乳 とびうお天ぷら さつま汁 油そうめん



鹿児島県（かごしまけん）は、日本の九州地方に位置します。鹿児島県の南側には薩南諸島（さつなんしやとう）と呼ばれる離島が複数点在しています。南北の距離が600kmと長いこと、積雪地域もあれば、気温の高い亜熱帯地域も存在することが特徴です。ちなみに600kmというのは給食センターから鹿児島県庁の直線距離と同じで、とても長いことが分かりますね！また、とびうおの漁獲量が多く、屋久島などでは「トッピー」と呼ばれ親しまれています。給食では天ぷらにして提供予定です。さつま汁は、名前から「さつまいも」が入っているようなイメージを持ちますが、実際は鶏肉を使った具たくさん味噌汁のことです。江戸時代に野菜と一緒に煮込んで食べたのがはじまりだといわれています。油そうめんは、豚肉と野菜、そうめんを炒めた奄美（あまみ）地域の郷土料理です。おいしくいただいでくださいね！

### 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。