

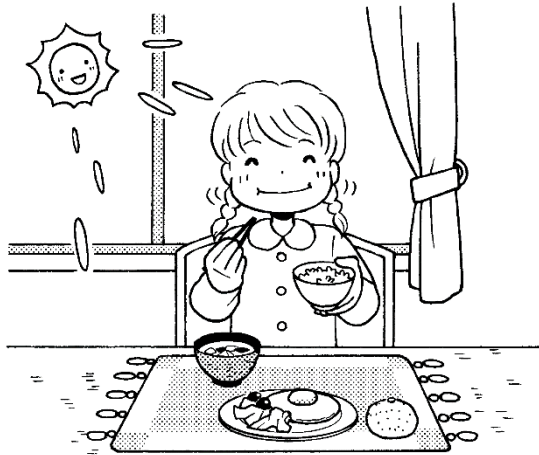
5月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2025年5月号

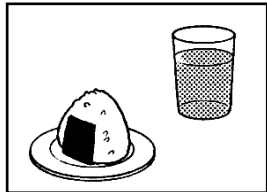
気候も穏やかになり、過ごしやすい時期となりますが、気温の寒暖差があるため、体調管理には注意が必要です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

朝ごはんを元気に1日をスタートしよう！

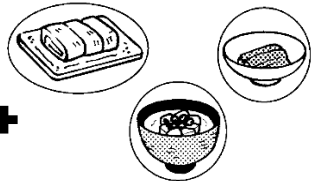
朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、おいをかぐ、噛む、味わう、飲み込むといった動作をするので、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムを整えましょう。



いつもの朝食にプラス1品

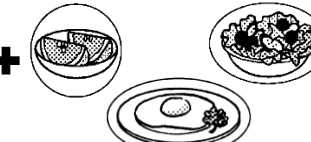
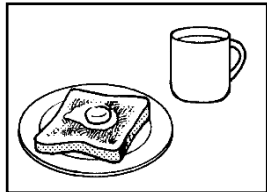


+



主菜・副菜などをもう1品取り入れてみましょう。

+



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）

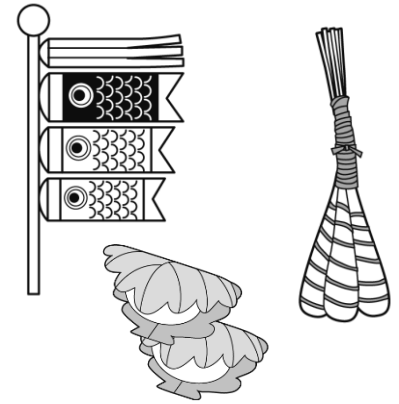
米 パン 米粉 青ねぎ 小松菜 こんにゃく ぶなしめじ まいたけ



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。

給食では5月2日にかしわもちがつきます。



令和7年度の食育の日は「世界の料理」をテーマに実施します。

今月の食育の日は5月21日「アメリカの料理」



アメリカ合衆国は、50の州および連邦区などからなる国です。

首都はワシントンD.C.現在の大統領は第47代目ドナルド・ジョン・トランプです。人口は約3億3,650万人で、世界第3位となっています。食文化は地域や州によって異なりますが、広大な国アメリカでは、国土の40%をしめる農地でさまざまな種類の農作物を作っています。

牛肉は世界1位の生産量で、他にもとうもろこし、小麦、大豆、牛乳、チーズなどが生産されています。日本もアメリカから小麦や大豆、とうもろこしなどをたくさん輸入しています。

給食ではテキサス州発祥のメキシコ風アメリカ料理である『チリコンカン』を提供します。お楽しみに！



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。