

# 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  
2026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



体や脳の  
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に  
する



排便を促す

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、五感も刺激されるので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、よく噛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ことで腸が動き始め、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。

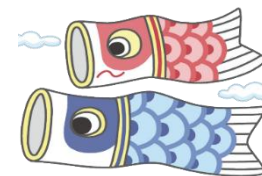
### 奈良県産食材（5月使用分）

米 パン 小松菜 青ねぎ こんにゃく

## 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1日に「かしわもち」がつきます。



令和8年度の食育の日は「日本の味めぐり」をテーマに実施します。

今月の食育の日は5月15日「三重県」

ごはん 牛乳 とんてき 僧兵汁 日向夏ゼリー



今年度の食育の日は、「日本の味めぐり」をテーマに日本各地の特産品や郷土料理、ご当地グルメなどを献立に取り入れていきます。5月の食育の日のテーマは「三重県」です。三重県は、伊勢神宮や熊野古道、忍者の里(伊賀)など歴史・文化が深く、豊かな海の幸・山の幸に恵まれ、「美し国(うましくに)」として知られています。15日の給食には、四日市名物の「とんてき」や、肉、野菜がたっぷり入ったスタミナ料理の「僧兵汁(そうへいじる)」、3月~5月に旬を迎える「日向夏」のゼリーが登場します。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。