



食育だより

5月号

長瀬町学校給食センター
令和8年5月1日

新緑がきらめくさわやかな季節になりました。

新年度が始まって1か月が経ちましたが、新しいクラスには慣れましたか。この時期は、疲れが溜まってきているときもあります。またゴールデンウィークなどもあり、生活リズムが乱れやすいので気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えましょう。



端午の節句



5月5日はこどもの日、「端午（たんご）の節句」です。端午の節句は、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係するお祭りが結びついたものと言われています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。中国では、災いをはらうために菖蒲（しょうぶ）が用いられていたことから、「菖蒲の節句」とも言われています。端午の節句には、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりを飾ったり、柏餅やちまきを食べたりします。



給食では、1日に「たけのこごはん」と「柏餅」を出します！たけのこは、3～5月が旬で、天に向かってまっすぐにのびることから、「すくすく育つように」という願いが込められています。



柏餅には、餅を包んでいる柏の葉が、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」という願いが込められています。みなさんの健やかな成長を願って、調理員さんが心を込めて作ります！お楽しみに♪

朝ごはんて元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、勉強に集中できないという人はいませんか？朝ごはんのおいをかいたり、よくかんで味わったりすることで、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食べ、1日の生活リズムを整えましょう。朝ごはんを食べる習慣があまりない人も、まずはヨーグルトやバナナなど、何か食べてから登校することから始めてみましょう！

前日のおかずやそのままでも食べられる食品（卵、納豆、トマト、レタスなど）も活用して、いつもの朝食にプラス1品！



©長瀬町

朝ごはんて何を食べればいいのか？

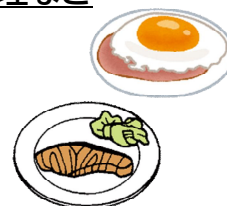
副菜：野菜、果物など

ビタミンやミネラルが豊富で、体の調子を整えます。前日のおかずや冷凍野菜などを活用するのも良いですね！



主菜：魚料理、肉料理、卵料理など

たんぱく質が多く、体をつくるもとになります。卵やハム、ツナ缶などは手軽に食べることができます！



主食：ごはん、パン、めん類など

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。ごはんじゃこやのり、パンにチーズなどをのせると栄養価アップ！



汁物：みそ汁、スープ、牛乳など

食欲をわかせたり水分を補給したりする役割があります。また、主食・主菜・副菜で足りない栄養素を補います！



