

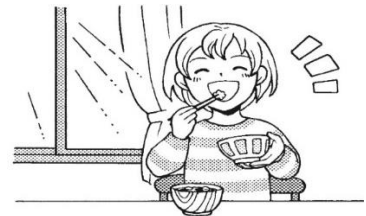
新緑がまぶしい季節です。新年度が始まって約1か月、子供たちは、クラスで協力しながら給食の準備や片付けに励んでいます。1年生はだんだんと給食に慣れてきたようで、教室を巡回していると、おいしそうに食べている様子が見られます。

季節の変わり目でもあり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなります。疲れをためないように「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんには、寝ている間に使ったエネルギーを補給するだけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい生活リズムを作る効果があります。

連休明けは、生活リズムが乱れやすくなります。一日元気に過ごすためにも、しっかり朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。



朝ごはんのはたらき

からだのうへ 体や脳への エネルギーチャージ



ね 寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は、主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

からだあさき 体に朝が来たことを 知らせる



あさ 朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

からだ 体をウォーミング アップさせる



ね 寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

夏も近づく八十八夜 ～新茶の季節です～

「茶つみ」の歌には「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことを言い、今年5月2日です。その年に初めて摘んだお茶（新茶）を飲むと、一年を災いなく過ごせると言われています。



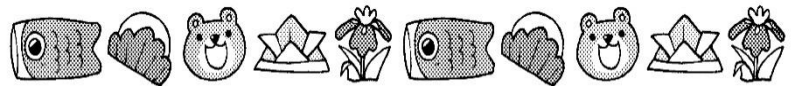
5月5日は端午の節句

端午の節句は、奈良時代から始まったと言われる行事です。

男の子の健やかな成長を願って行われる端午の節句には、武者人形やよろいかぶと、こいのぼりを飾ります。そして、柏餅やちまきを食べたり、菖蒲湯に入る習わしがあります。



5月の献立から



5月8日（月） グリンピースごはん **旬の食材献立**

グリンピースはちょうど今が旬です。旬のグリンピースはやわらかく、とてもよい香りがします。生のグリンピースを塩ゆでして、ごはん混ぜ込んで作ります。

5月19日（金） 野沢菜ごはん ^{さんぞく} 山賊焼き ^{そまびとじる} 柚子汁 **日本の郷土料理（長野県）**

長野県では冬の保存食として漬物が作られてきました。「野沢菜ごはん」の野沢菜は、県を代表する漬物の1つです。

塩尻市や松本市などで有名な「山賊焼き」は、鶏肉を使った料理です。「焼き」という名前ですが、タレに漬け込んだ鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げて作ることが特徴です。

「柚子汁」の「柚子」は、山で木を切る人のことです。きのこ、野菜、そば粉で作ったお団子を入れて作りますが、給食では、小麦粉、白玉粉で作ったお団子を入れます。

5月29日（月） ナシゴレン ソトアヤム **世界の料理（インドネシア）**

インドネシアでよく食べられている料理です。「ナシゴレン」のナシはごはん、ゴレンは炒める・揚げるという意味です。「ソトアヤム」は鶏肉が入ったスープです。カレー粉を少し加えて、風味よく仕上げます。



<5月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県	だいこん	千葉県	りんご	青森県
しょうが	高知県	ねぎ	千葉県	こまつな	東京都	なつみ	愛媛県
にんじん	千葉県	さといも	埼玉県	キャベツ	神奈川県	美生柑	愛媛県
たまねぎ	佐賀県	きゅうり	群馬県	えのきたけ	長野県	メロン	茨城県
ごぼう	青森県	たけのこ	愛媛県	ぶなしめじ	長野県	米	岩手県
セロリ	静岡県	ほうれんそう	群馬県	さやいんげん	千葉県	鶏卵	栃木県
もやし	栃木県	ピーマン	茨城県	赤ピーマン	茨城県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 群馬県 群馬県 北海道
はくさい	茨城県	アスパラガス	長野県	にら	栃木県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
グリンピース	静岡県	トマト	千葉県	なす	群馬県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道