



# 給食だより 5月号

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはん<sup>↑</sup>で学力UP!

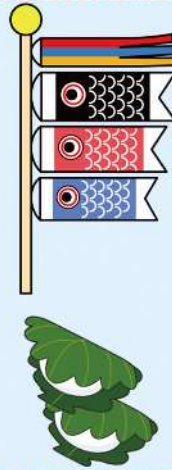


体力UP!

朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

## たんご せっく 端午の節句

もともと中国の<sup>やくよ</sup>厄除けの行事でした。奈良時代に日本に伝わってきて、田植えの頃に行われていた豊作を祈るお祭りと結びついたものが、武家社会になってから男の子の成長を祝う行事となり、現在にも伝わる端午の節句です。端午の節句にちなんで、連休前の2日の献立はちまきの中身・中華おこわです。



## 5月 給食献立から

10日 そらまめ・15日 グリンピース

そらまめは1年生、グリンピースは2年生がさやむきをします。まめは春から初夏にかけて旬を迎える野菜です。当日の給食では、甘くておいしい豆を味わってほしいです。

18日 かつお

春のかつおは「初がっお」とよびます。春に北上するかつおで油は少なくさっぱりしています。カラッと揚げて香味野菜が入ったタレをかけます。

## ~ 4 月食材産地情報 ~

芽ひじき-韓国 グリンピース-アメリカ  
緑豆春雨-タイ 青のり・キャベツ-愛知  
卵-栃木 もち米-佐賀 小豆-北海道 ごま-ミャンマー  
小麦粉・小松菜・里芋-埼玉 粉寒天-長野  
人参-北海道 生姜-高知 じゃがいも-長崎  
鹿児島 玉葱-北海道 長ねぎ・大根・みつば-千葉  
にんにく・ごぼう-青森 きゅうり-群馬 新たけのこ-熊本  
パセリ-茨城 鶏肉-宮崎 豚肉-群馬  
鶏ガラ-宮崎 ししゃも-ノルウェー えび-ベトナム さわら-韓国

## 一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0 ~ 32.0	給食摂取エネルギーの 25 ~ 30	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未 満	5.0
5月分平均	627	25.6	27	357	3.0	205	0.29	0.39	13	2.9	4.5