

＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

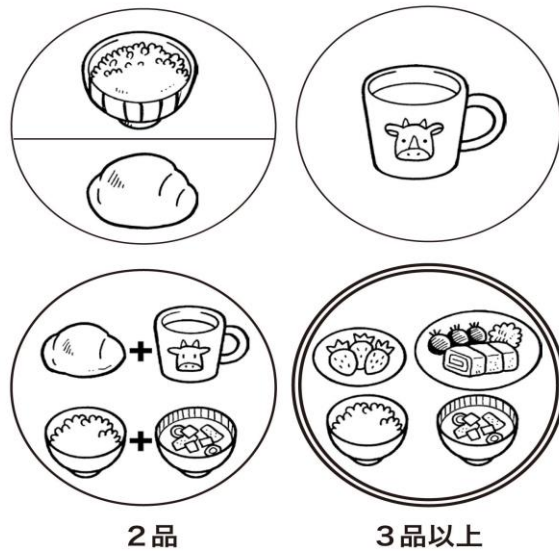
朝ごはんが大切な理由は、1日の始まりのためのエネルギーが得られることと、体温が上がって脳や体が目覚めて活発に動くこと、排泄リズムを作る役割があることなどです。バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



元気の合い言葉
毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれます！

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？
「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



＊5月5日は端午の節句＊

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



6日(木)『八十八夜献立』

八十八夜は、立春の88日目にあたる、5月2日頃から茶摘みが始まり、新茶の季節がやってきます。「八十八夜の新茶を飲むと病気にならない」、「長生きする」等、縁起の良い様々な言い伝えが残っています。
給食では、抹茶を使った「抹茶ムース」を作ります。

20日(木)『福岡県郷土料理』

福岡県の柳川地区の郷土料理に「柳川鍋」があります。ごぼうと、どじょうを甘辛く煮て、卵でとじたものです。給食では、どじょうは使いづらいので、ごぼうと、あさり、豚肉を甘辛く煮て卵でとじた「ごぼうの柳川焼き」を作ります。



学校給食費の支払いにご協力をお願いいたします。
前日までに口座へご入金をお願いいたします。
今月の引き落とし日は 5月10日(月) です。