

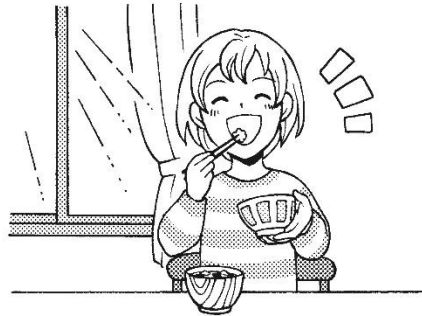
＊給食だより＊



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

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとっても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、たべていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。
1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

©少年写真新聞社2023

朝ごはんステップアップ

<p>ホップ (主食のみ)</p> <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p>ステップ (主食+1品)</p> <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p>ジャンプ (バランスを考える)</p> <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>
---	---	---

©少年写真新聞社2023

4月に使用した食材の主な産地		牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	いんげん	じゃがいも	パセリ	さつまいも	さやいんげん	ごぼう	いちご	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県	令和4年産		徳島	千葉	北海道	鹿児島	北海道・鹿児島	茨城	茨城	茨城	鹿児島	茨城	茨城	岩手・茨城
岩手県・青森県・宮城県	岩手産ひとめぼれ		ほうれん草	小松菜	キャベツ	えのき	白菜	大根	たけのこ	にんにく	きゅうり	もやし	ししゃも	めばる
山形県・岩手・北海道			埼玉	埼玉	愛知	長野	茨城	千葉	熊本	青森	千葉	栃木	アイスランド	アラスカ



今月の献立より



2日（火）『端午の節句献立』

奈良時代に無病息災を願う行事として中国から日本に「端午の節句」が伝わりました。「暑い夏を健康に乗り切れるように」と菖蒲湯につかり、柏もちやちまきを食べ、子どもの健やかな成長を祈る行事となりました。
給食では、「八宝おこわ」で子どもたちの健やかな成長を祈ります。

19日（金）『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。



31日（水）『3年生0学期プロジェクト』

3月にチャイム着席や挨拶、給食準備などを競う「3年生の0学期プロジェクト」を実施しました。もっとも優秀だった、旧2年D組のリクエスト「パリパリサラダ」を給食に取り入れます。お楽しみに♪

※毎月19日は「食育の日」です。

「食育の日」に日本各地の郷土料理や世界の国の料理など、食に興味をもてるように、献立に取り入れていきたいと思えます。

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（水） です。



少年写真新聞社2022