



学校給食からも
季節を感じてもらえるようにしています
～ 旬の食材・地場産物を使って ～

鯖：春を告げる魚と言われています。3～5月が旬です。
瀬戸内海での漁獲は減ってしまい、九州産を使用しています。
* 8 (木)にさわらの塩焼きを取り入れています。

野菜：えんどう豆、そら豆、たけのこ、キャベツ、葉ねぎ、アスパラガス、生しいたけ、ミニトマト、いちごは三豊市産を使用予定です。
さやいんげんは、香川県産を使用予定です。
* 19 (月)空豆の塩ゆで、21 (水)えんどうご飯など空豆とえんどう豆は山本町の大浦さんが栽培してくれた物を使用予定です。

茶：今年は1 (木)が八十八夜ですね。茶摘みの時期にちなんで、2 (金)お茶のムース、7 (水)ちくわのお茶揚げ、9 (金)きなっ粉茶揚げパン、15 (木)瀬戸のお茶揚げなど茶葉を食べる献立を取り入れています。
* 茶葉は、高瀬町産を使用します。

柑橘：甘夏みかん、河内晩柑、小夏と、ほどよい甘味と酸味のものがそろいます。
かっこよく、おいしく食べてほしいので食べ方も載せています。
(小夏だけは、白い皮も袋も食べられます)

端午の節句(こどもの日)

毎年5月5日は、男の子の成長をお祝いする行事ですね。「端午」という言葉は、中国から伝わった旧暦に関係しています。旧暦では、日や月に十二干支が割り当てられており、5月は午(うま)の日です。「端」は最初という意味のため「午の月(5月)にある最初の午の日(5日)」で、端午の節句とされました。

給食でも1日(木)に、かしわもちをつけています。食べることで子どもたちの健やかな成長を祈願します。ぜひお家でも、行事を楽しんでみてください。

朝ごはんを食べよう!!

脳がはたらく!
脳にエネルギーをチャージします。

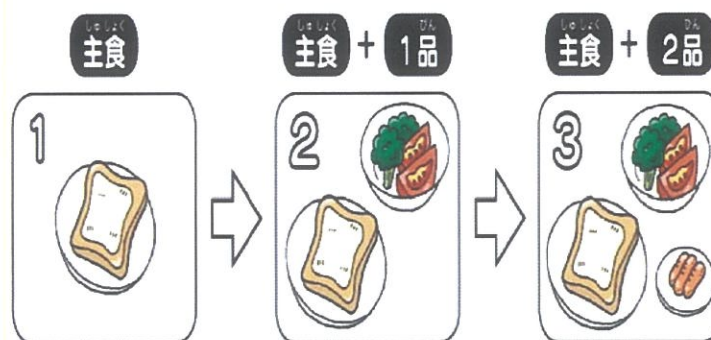
肥満も防ぐ!?
朝食を抜く子に太りすぎがよく見られるそうです。

体をウェイクアップ!
朝ごはんて体全体が目覚め、温まります。

おなか動きだす!
おなかのはたらきははじめ、すっきり排便できます。

生活習慣病を予防!
朝食は規則正しい生活リズムをつくり、健康を守ります。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べる人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

夕食をとった後、ベッドに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。つまり、朝起きた時にはエネルギーが足りない状態です!もし、朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまいます。そうになってしまうと、おなか空いてイライラしたり、勉強や運動に集中できなくなりますよね…。

また、朝ごはんにはこうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくる役割もあります。

しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

学校栄養職員 大谷 未怜

スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。