



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 ～

**鱸**：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。  
\* 7日(木)、14日(木)に取り入れています。



**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。  
\* 14日(木)えんどうご飯、18日(月)空豆の塩ゆで など  
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2日(土)が八十八夜ですね。茶摘みの時期にちなんで、1日(金)お茶の  
ムース、8日(金)きなっ粉茶揚げパン、20日(水)ちくわのお茶揚げ、  
22日(金)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、美生柑ほどよい甘味と酸味のものがそろ  
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7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。

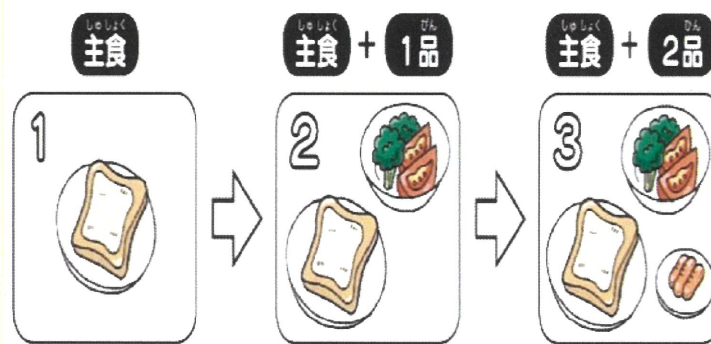
**肥満も防く!?**  
朝食を抜く子に太り  
すぎがよく見られる  
そうです。

**体を  
ウェイクアップ!**  
朝ごはんを食べて体全体  
が目覚め、温まり  
ます。

**おなか  
が動きだす!**  
おなかがはたらきは  
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ている人は、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、おなかが空いてイライラ  
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。