

令和7年度

津南町学校給食センター

5月給食だより

今月の目標

朝食の大切さを見直そう

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



 食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



～忙しい朝におすすめの食材やメニュー～

- ・簡単に調理でできる食材・メニュー。卵料理、ハム、ベーコン、焼き魚、ゆで野菜など。
- ・火を使わずに食べられる食材。納豆や乳製品、生野菜、くだものなど
- ・包丁を使わずに調理できる食材。もやし、なめこ、カットわかめ、切り干し大根など

端午の節句は、子どもたちの健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

