

食育だより

2026年5月
吉見町
学校給食センター

新緑の美しい季節になりました。吹く風にもさわやかさが感じられますが、暑く感じる日も増えてきました。熱中症にならないように、水分補給はしっかりと行いましょう。新学期がスタートして、はや1ヶ月が過ぎようとしています。新しい環境にもそろそろなじんできて、緊張がとれて疲れが出やすい時季です。日頃から、早寝・早起きを心がけ、しっかり朝食をとって登校しましょう。

早寝・早起き・朝ごはん~よい習慣を身に付けよう~



朝、おなかがすいた状態で気持ちよくおきることができます。



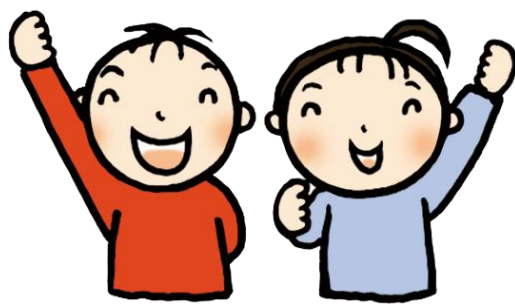
おいしく朝ごはんをいただきます。



朝ごはんをしっかり食べると、脳を自覚めさせ体が活動を開始します。



次の日も朝ごはんをしっかり食べるために、夜ふかしく寝る前の完食をつつしむことができます。



早寝・早起き・朝ごはん
ハッピー・ヘルシーサイクル！



やる気が出てきて、元気に登校できます。



時間を決めて食べることが身に付きます。おやつも食べる時間と量を考えるようになります。



給食まで集中力と体力が途切れずしっかりと勉強することができます。

旬の食材



アスパラガス

8日アスパラサラダ
25日ベーコンと

アスパラガスのソテー

ヨーロッパでは春を告げる野菜といわれています。あたたかくなると1日に10センチ伸びることもあります。

「初がつお」は5月の季語です。かつおは、良質のたんぱく質を含みビタミンや鉄なども豊富です。



かつお

20日かつおフライ

たけのこ

11日たけのこのおかに
18日マーボー豆腐
25日さわにわん



たけのこは、土の中から完全に姿を出していない若い竹の部分、つまり竹の子どもを食べるので「竹の子」とよばれています。



新茶

1日ささかまのさやまちゃあげ

立春から数えて88日目の日を「八十八夜」といいます。この時期に新茶の茶摘みが盛になり、特に八十八夜の日に摘んだお茶を飲むと1年間元気に過ごせるといわれています。

端午の節句 (こどもの日)

5月5日は端午の節句です。端午の節句は子どもの成長を祝う行事で、こいのぼりをあげたり、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。☆給食では5月7日(木)に「かしわもち」が出ます！！

かしわもちの由来

- 端午の節句に食べるかしわもちには、かしわの木の葉が使われます。
- かしわの葉は、かき木の葉と違い、枯れても枝に残ります。
- 若葉が出ると、新しい葉が散っていくので、見届けるように古葉は使われず、新しい葉が育つのを待ちます。
- 昔の武士の家では、赤ちやんにたえて、この若葉を、跡つぎの子が元気に育つのを、見届けられるよう、かしわの葉を使うようになりました。