

☆ きゅうしょくだより ☆

令和 8 年 5 月 号
 日の出町学校給食センター No.2
 ☎ 0 4 2 - 5 9 7 - 3 4 1 4

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




注目！朝ごはんを食べて学力アップ！！

朝ごはんをきちんと食べている人の方が、学力調査の平均正答率が高いという結果が出ています。朝ごはんを食べると、午前中の授業に集中して取り組むことができます。逆に朝ごはんぬきでは、エネルギーが不足した状態で集中力が低下します。




端午の節句は、男の子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。

ちまき




もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



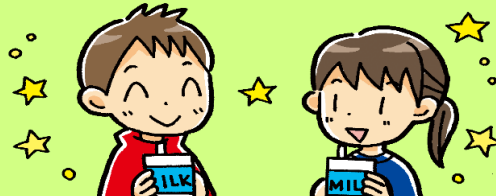
あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



残さずに飲もう！牛乳

学校給食は、栄養のバランスが考えられているので、牛乳を残してしまうと必要な栄養素をしっかりとることができません。給食の牛乳は残さずに飲むようにしましょう。




日の出町学校給食
 HPはこちら



毎日の一日はこちら





おすすめってどんな料理?

「お酢和え」がなまって「おすすめ」と呼ばれるようになった、甘酢の和え物です。富山県民にとっては子どもの頃から慣れ親しんできた和え物です。お正月によく食べられるなますに近い料理です。

お祝いの席などの特別な日の料理でもありますが、普段のおかずとしても食べられています。千切りにしたダイコンとニンジンに、旬の食材や果物などその時期にある食材を加えるため、おふくろ味のひとつにもなっています。例えば、こんにゃく、レンコン、ヒジキ、柚子、干し柿、イカなどが入ることもあります。

お店：Dウェブサイト（おすすめ/すばい 富山県 | うちの郷土料理：農林水産省 (maff.go.jp)、PDL1.0（公共データ利用）



新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られています。茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?



お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類 抗酸化作用 殺菌作用 口臭・虫歯予防	テアニン リラックス効果	ビタミンC 抗酸化作用 風邪予防 肌を健康に保つ	フッ素 虫歯予防	カフェイン 疲労回復 眠気を覚ます
--	------------------------	--	--------------------	--------------------------------

線でつなごう! 春に美味しい魚 & 漢字クイズ

春に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。



タイ	鮪	①	白身の高級魚として知られているよ
サワラ	鰺	②	
アジ	鯛	③	たまごは「数の子」になるよ
サヨリ	鱈	④	
カツオ	鯉	⑤	
ニシン	細魚	⑥	

こたえ
 タイ-鯛-⑥ サワラ-鰺-③ アジ-鮪-⑤
 サヨリ-細魚-② カツオ-鯉-① ニシン-鰺-④