



5月給食だより



生活リズムを見直そう




新緑が目鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5/5


端午の節句
(菖蒲の節句)



ちまき

かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れ、たお風呂につかり、厄を払う風習もあります。





5月献立紹介

〈ひむかの地産地消の日献立〉 ☆5月14日(火) 酢豚

酢豚には、宮崎産の豚肉や人参を使っています。

〈行事食献立〉 ☆5月2日(木) 子どもの日『柏餅』

米粉を使っています。よく噛んで食べるように給食時間に放送する一口メモでも呼びかけます。

〈バジ活の日献立〉 ☆5月31日(金) グリーンポタージュ キャベツとチキンのサラダ

今が旬のグリーンピースをピューレにしたものを使用し、ポタージュスープにしました。

小学校110g・中学校130gの野菜を摂取することができます。