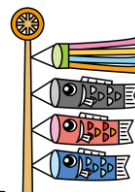




5月給食だより



令和7年度 山田学校給食センター

しんねん ど はじ はや つき す
 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
 がつ ねん なか ひかくてきす し き きゆう
 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
 き おん あ からだ あつ な
 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
 ねっちゅうしやう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきよう つか
 め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
 で すいみん たいちよう ととの
 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。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん うち い はじ
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。

のう
 まずは、脳のエネルギー
 げん とうしつ
 源となる糖質を
 おお ふく
 多く含むものを！



しやくよく ひと しる
 食欲がない人は、みそ汁
 めい ぎゅうにゆう
 やスープ、牛乳などがお
 すいぶん いっしよ
 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。



た しゅうかん すこ しなかず ふ いしき
食べる習慣ができたなら、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



かしわもち

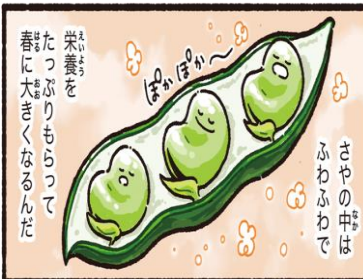
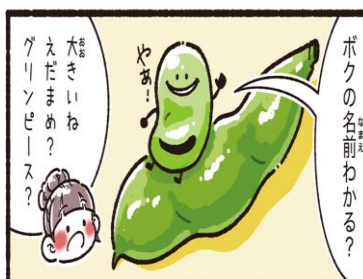


あん入りのもちをカシ
 はの葉でくるんだもの。
 カシワは、新しい芽が出るまで古
 い葉が木に残っていることから、
 家が途絶えずに代々栄えていくよ
 うにとの願いが込められています。
 カシワの代わりにサルトリイバラの
 葉を使う地域もあります。

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。

給食では、5月2日(金)に
 かしわもちをだします♪

はる 春に 美味しいお豆



はる 春には 美味しいお豆が
 たくさんとれます。
 旬の味を楽しみましょう。

お知らせ

- 5月2日 (金) 行事食・・・端午の節句行事食のかしわもちを出します。
- 5月14日 (水) ひむか地産地消の日・・・宮崎県産の豚肉を出します。
- 5月20日 (火) ベジ活の日・・・小学校140g、中学校170gの野菜を摂れる献立です。