



5月 給食だより



令和8年度 都城学校給食センター

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食 べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心 がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を 動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	--



新茶の季節です！



お茶に含まれる成分と健康効果

<h4>カテキン類</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防 	<h4>テアニン</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★リラックス効果 	<h4>ビタミンC</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ 	<h4>フッ素</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★虫歯予防 	<h4>カフェイン</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★疲労回復 ★眠気を覚ます <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	--	--	--	---

5月の献立紹介

給食おすすめレシピ「魚の香り和え」

(材料) 4人分

白身魚	320g	三温糖	大さじ1	} ★
でん粉	30g	淡口しょうゆ	大さじ1と1/2	
揚げ油	適量	レモン果汁	大さじ1/2	
		酢	大さじ1/2	
		ごま油	小さじ1	
		いりごま	大さじ1	
		葉ねぎ	30g	



(作り方)

- ① 白身魚は一口大に切り、でん粉をつけて揚げる。
- ② 葉ねぎを小口切りにする。
- ③ ★と②合わせ加熱し、冷ましておく。
- ④ ①の魚を③のタレに絡めて出来上がり。

☆ ベジ活の日☆ 5月18日～5月22日
黒糖パン・牛乳・春キャベツのスープ煮・マカロニサラダ
野菜が小学校:約160g 中学校:約190g

☆ ひむか地産地消の日 5月25日～5月29日
ズッキーニのスパゲティ:ズッキーニ

☆ 郷土料理☆
5月11日～5月15日
切干大根の炒め煮:宮崎県

5月18日～5月22日
タコさんのたこやき:大阪府

