

5月



給食だより

令和6年5月

榛東村学校給食センター

おうちのひととよんでください

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまったりすることがあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてまいにちげんきとうこう毎日元気に登校しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト（Breakfast）」といいます。これはもともと「断食（fast）」をやぶることばまえばんゆうしょくあとはい「破る（break）」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる



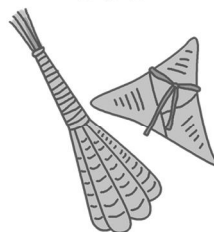
寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

5月5日です♪

端午の節句と食べ物・行事

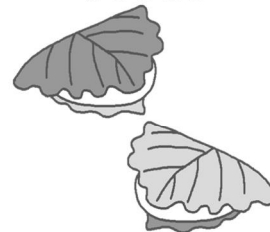


ちまき



中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、菰でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

かしわもち



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

しょうぶ湯

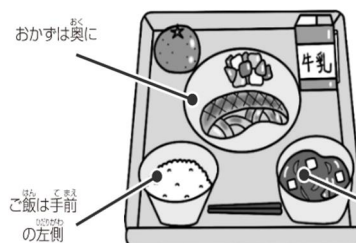


その名が「尚武（武芸にいそむ）」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。



マナーを守って、楽しく食べましょう

①食器の配せんを確認



②背中を伸ばして



③お茶わんは手に持って



みんなで食べると
おいしいね

