

5月給食たより

令和6年度 5月
奥多摩町学校給食センター

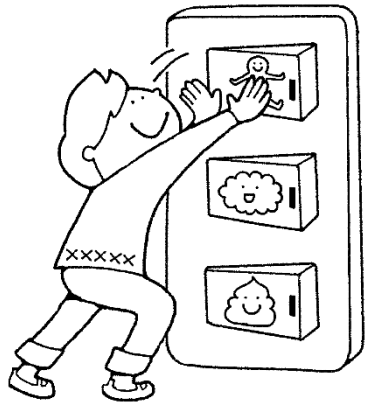


新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきたでしょうか。5月はキャベツやたけのこ、じゃがいも、ごぼうなど、沢山の食べ物が旬を迎えます。給食の時間を楽しく過ごし、食に興味をもってもらえたらうれしいです。

..... 朝ごはんの効果

5月の初めにはゴールデンウィークがあるため、生活習慣が乱れがちになります。連休中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーとなるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

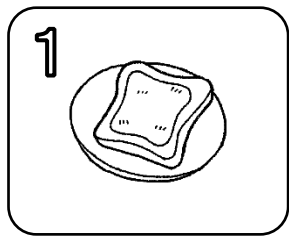


体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

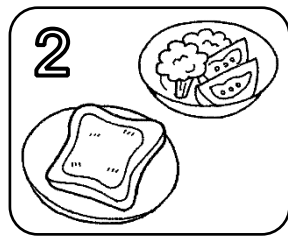
朝ごはんステップアップ 1・2・3



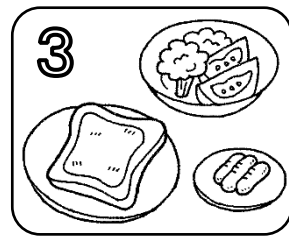
主食



主食 + 1品



主食 + 2品

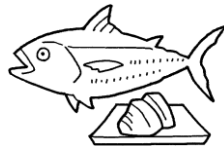


朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



春と秋に旬がある!?

かつお



かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初かつお」はたたき、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすめです。



奥多摩汁とは？

毎月献立表に登場する「奥多摩汁」とは、奥多摩で製造している「奥多摩味噌」を使った汁物です。「奥多摩味噌」は、奥多摩町「四季の家」で製造しています。

* 食材は季節によって異なることがあります。