

給食だより 5月号

令和7年5月19日
座間市立座間小学校
給食室より



いっきに暖くなり、花々がきれいな季節になりましたね。外で遊ぶ子どもたちもとても気持ち良さそうです。ゴールデンウィークが明け、そろそろ新しい先生や友達にも慣れてきた頃でしょうか。緊張していた気持ちが緩んできて、体調を崩しやすい時期ですので、早寝早起き朝ごはんを心掛け、毎日元気いっぱい過ごせるようにしましょう！

毎日、朝ごはんを 食べましょう！！

のために

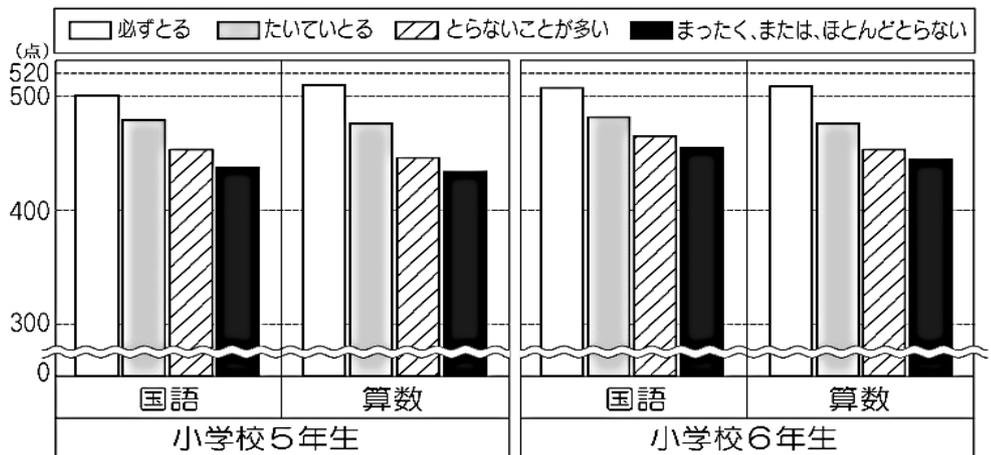


☆朝ごはんの大切な役割☆

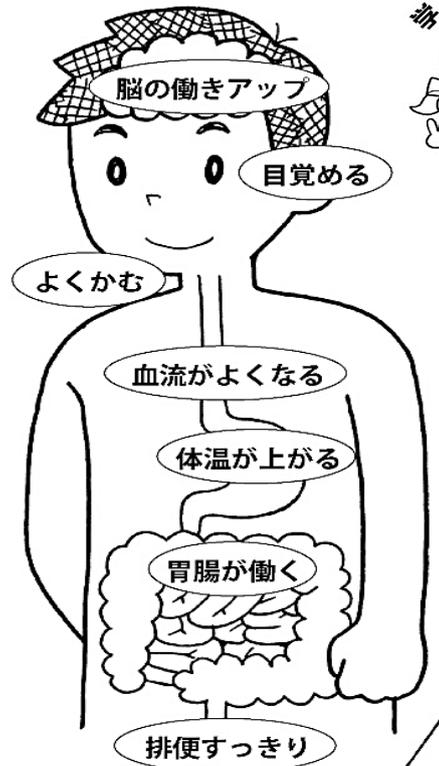
朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。

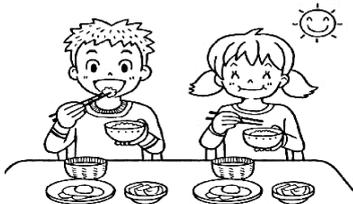
朝ごはんを食べるとテストの結果もよい！



このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるとい人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。



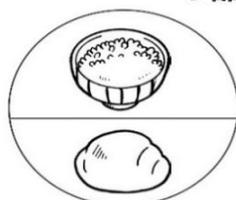
どんな朝ごはんを
食べていますか？



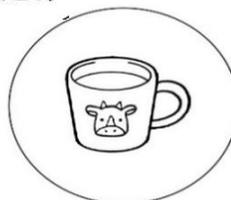
朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありませんか？
「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力してみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



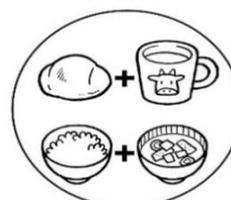
1品だけ



2品



3品以上





にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう

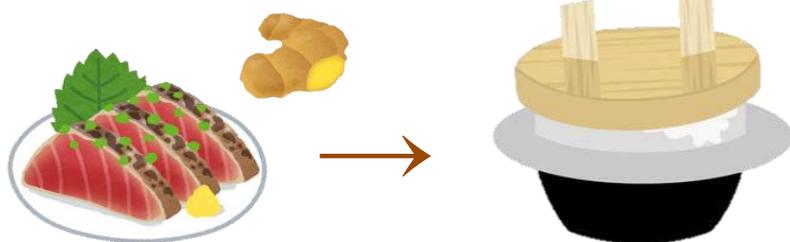
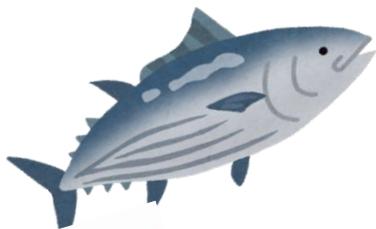
5月 高知県 「かつお飯」

今月は「かつお飯」についてです。「かつお飯」は、カツオのタタキで有名な高知県の郷土料理です。高知県は昔、土佐と呼ばれ、漁業が盛んにおこなわれてきました。そんな土佐の漁師町に伝わる家庭料理が「かつお飯」です。カツオのタタキや刺身を食べた後に残ったカツオを生姜と一緒に甘辛く煮つけて、炊き込みご飯にしていたものです。カツオは漢字で「勝男」と表すことができることから、元気な子に育つよう願う5月の端午の節句(こどもの日)に欠かせない食材になりました。また、4~6月にとれたカツオは「初がつお」と呼ばれ、初夏を感じられる旬の味で、成長期に欠かせない鉄分が豊富な食材です。

こうちけん



とさ
土佐



かつお
「勝男」

げんきにそだってね♪

5月5日

たんど せっく
端午の節句

(こどものひ)

