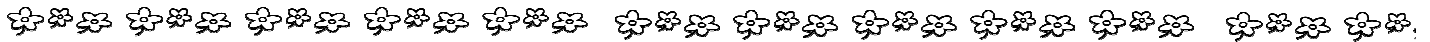


5月給食だより

令和5年
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561



新学期も始まって、1か月がたちますが、学校生活はなれてきましたか？
新しい学級での生活をがんばっている分、つかれが出やすくなる人もいられるかもしれませ
んね。体調をくずさないためにも、栄養バランスの良い食事を心がけていきましょう。



ぎょうじしょく・とくべつきゅうしょく 今月の行事食・特別給食



〇2日(火) こどもの日こんだて

子どもたちの元気な成長を願い、かしわもちが付いています。

〇8日(月) ゴーヤーの日こんだて

ゴーヤーは、少し苦味はありますが、つかれた体を元気にします。

ゴーヤーチャンプルーを作りますので、食べてみてくださいね！

〇10日(水) 黒糖の日こんだて

沖縄県では、暑い気候を利用してさとうきびが栽培されています。

黒糖は、白いさとうにくらべて栄養が高いのでおすすめです。

〇12日(金) アセロラの日こんだて

アセロラは本部町の特産品でビタミンCたっぷりの果物です！

〇15日(月) 本土復帰記念日こんだて

復帰記念日にちなみ、沖縄の郷土料理を紹介します。



こどもの日について

5月5日は「端午の節句」と言い、もともと、男の子のすこやかな成長や幸せを祈ってお祝いする日でした。1948年に、5月5日を「子どもの人格を重んじ、子どもの幸せを願うとともに、母に感謝する日」が子どもの日になったそうです。こどもの日には「かしわもち」を食べる食文化が江戸時代から続いています。5月6日(木)の給食に「かしわもち」を出す予定です。かしわの葉は取りはずしてからいただきますよね。

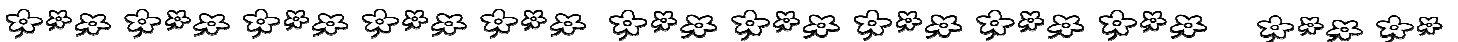
今月の地場産物



「地場産物」ってなあに??

→地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物のことです。しんせんでえいようまんてんです！

- ・ピーマン ・とうがん ・きゅうり
- ・キャベツ ・なす ・もやし ・にんじん
- ・こまつな ・セロリ ・ズッキーニ
- ・にら ・からしな ・ゴーヤー ・トマト



朝ごはん是三つのスイッチオン！

～あさごはんを食べるといいことがたくさんあります～

のうのスイッチ



のうに栄養が届いて、集中して取り組むことができます。

からだのスイッチ



活動モードに切りかわり、元気に活動できます

おなかのスイッチ



朝、トイレをすませて気持ち良く学校に行ることができます

のうのスイッチ!
ごはん・パン・めん
黄の食べもの

からだのスイッチ!
肉・魚・たまご・豆
赤の食べもの

おなかのスイッチ!
やさしくたもの
みどりの食べもの

組み合わせて食べましょう



一度にたくさん用意することがむずかしい場合は、スープやみそ汁を具たくさんにするだけでも、かんたんに栄養のバランスがととのいますよ！