

5月給食だより

令和3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にがんばっている分、つかれが出やすくなる人もいるかもしれませ
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。



今月の行事食・特別給食



06日(木) 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。

07日(金) ゴーヤーの日こんだて(5/8ゴーヤーの日)

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。

ゴーヤーサラダを作りますので、食べてみてくださいね！

010日(月) 黒糖の日こんだて

沖縄県では、温か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。

014日(金) 本土復帰記念日こんだて(5/15本土復帰記念日)

復帰記念日にちなみ、沖縄の郷土料理を紹介します。

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！ のうかさんが、無のうやくで一生けんめい作っています。

- ・にら ・こまつな ・ねぎ ・きゅうり
- ・キャベツ ・ゴーヤー ・とうがん

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ね。



5月栄養指導目標 「朝ごはんをしっかりと食べよう」

～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



のうの脳に栄養が届いて、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

あさのスイッチ



朝、トイレをすませて気持ち良く学校に行くことができます

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	あさのスイッチ! やさい・くだもの 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、スープやみそ汁をみだ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！