

令和3年
きゅうしよく
5月の給食だより

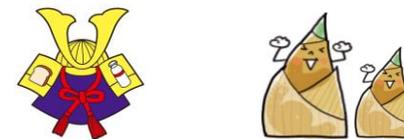
大山給食センター



新学期が始まり、はやくも1か月が過ぎました。新しいクラスに慣れたころでしょうか？ 5月に入ってすぐ、ゴールデンウィークがあります。この時期は、緊張がほぐれてホッとすると同時に、疲れが出やすい時期でもあります。長いお休みの間にも、体調をくずさないように「早ね・早おき・朝ごはん」を守り、楽しいお休みを過ごして下さいね！

また、今月は3つの行事食があります。行事に合わせて給食を作っていきますので、お楽しみにして下さい。

今月の行事食



5月6日：端午の節句献立

◇5月5日の端午の節句にちなんだ献立です。この日は、たけのこのようにすくすくと育つよう願いを込めた「たけのこごはん」を作ります。さらに、鯉のぼりの鯉にみたてて「きびなごのカレー揚げ」にしてみました。

5月14日：本土復帰記念日

◇1972年5月15日、この日はアメリカの支配下にあった沖縄県が、日本に復帰した日です。しかし、いまだ基地問題など多くの課題が残されています。この機会に、家族みんなで考えてみてはいかがでしょうか。この日の給食は、沖縄料理がメインの献立になっています。

5月19日：食育の日

◇毎月19日は「食育の日」です。健康な食生活に役立つ和の食材の多く取り入れています。食育の日には、普段より食事バランスに気をつけたり、家族そろって食卓を囲むなど、食育を行ってみてはいかがでしょうか？

5月の給食目標 ～食事のマナーを身につけよう～

◆食事のマナーの悪い例

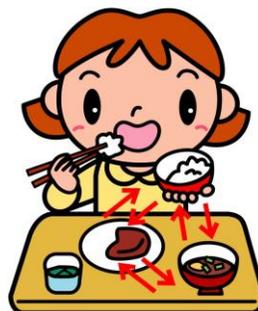
悪いしせい ながら食べ 口に入れたまま話す 食器であそぶ



○食べることに集中すると、消化もよくなり、体に栄養がいきわたります！

◆食事のマナーの良い例

- 食べる前には、手を洗う。
- 良いしせいで、食器は持って食べる。
- ごはん、おかず、汁物…と交互に食べる。(三角食べ)



はやね・はやおき 朝ごはん!



朝ごはんを食べないと・・・



バランスのよい朝ごはん
元気に登校しよう!

