

5月給食だより

令和2年
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

新学期が始まり、ドキドキ、ワクワクの児童生徒が多いと思います。5月は、気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

5月8日はゴーヤーの日です！

今月5月8日は5と8の語呂合わせでゴーヤーの日です。
ゴーヤーをもっと食べてもらいたいという思いから、ゴーヤーの日ができました。ゴーヤーは「にがうり」ともいいますが、名前の通り、苦く、すききらいの大きく分かれる野菜のひとつです。22日の給食にはゴーヤーが出ますので、苦手な人は一口でも食べられるようにしましょう。



今月の行事食・特別給食

22日(金) 給食開始日



「宜野湾市学校給食センターのHP」には

- ・予定献立表
- ・調味料一覧表
- ・給食配膳図
- ・給食だより
- ・給食写真

毎月1回

毎日

等を載せていますので、ぜひご覧ください。子ども達に毎日の給食の感想を聞くなど、ご家庭での会話の話題になってくれると嬉しいです。

今月の地場産物

じばさんばつ
地場産物って??

→地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪

- ・きゅうり
- ・にら
- ・小松菜
- ・ねぎ
- ・じゃがいも
- ・へちま
- ・ゴーヤー
- ・キャベツ



食事の前、給食当番さんはしっかり手を洗いましょう！



朝ごはんの効果

| | | | |
|---------------------|---------------|-------------------|--------------|
| <p>体や脳のエネルギーになる</p> | <p>体温が上がる</p> | <p>脳の動きを活発にする</p> | <p>排便を促す</p> |
|---------------------|---------------|-------------------|--------------|

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

| | | | |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| <p>① 水でぬらして石けんをよく泡立てて</p> | <p>② 手のひらをよくこすり合わせよう</p> | <p>③ 手の甲をもう一方の手のひらでこすって</p> | <p>④ 指の間も忘れずに</p> |
| <p>⑤ 指先とつめの汚れも落とします</p> | <p>⑥ 手首をぐるぐるきれいに洗って</p> | <p>⑦ 石けんの泡を水でよく洗い流して</p> | <p>⑧ きれいなタオルやハンカチでふこう</p> |