

<h1>給食だより</h1> 	令和6年 <b>5月号</b>	給食目標 えいせい き 衛生に気をつけよう 栄養目標 ちやうやく た 朝食をしっかり食べよう
	(毎月19日は食育の日)	宜野湾市立宜野湾中学校給食センター

4月より給食がスタートし、新1年生も少しずつ給食当番活動にもなれてきた頃でしょう。子どもたちは、「給食を食べる」ことを通して、毎日いろいろなことを学んでいます。この給食だよりを通して、毎月の栄養指導目標や給食指導目標に沿った内容を取り入れたり、学校や給食センターの食育の取組を紹介しながらご家庭での食育にも協力できれば大変うれしく思います。



## ~しっかり食べよう 朝ごはん~

**朝ごはんをしっかり食べると...**

**さわわたる頭脳!**



**体に元気をチャージ!**



**心もウオームアップ!**



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。  
 元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。  
 生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。


成長期の子供たちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」を意識して食べるなど、内容にも気を付けましょう。

また、早寝・早起きの習慣をつけ、朝日を浴びることで体内時計もリセットされます。早寝・早起き・朝ごはんを意識し、基本的な生活習慣を身につけることで、勉強もスポーツもできる健康な体を手に入れることが出来ますよ!!

**今月の地場産物**

※じもと（おきなわけん）でとれたたべものことです。

牛乳、豚肉、鶏肉、冬瓜、もやし、まぐろ、小松菜、さつまいもしいら、ゴーヤー、からしな、紅芋、もずく



## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ごはんやパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで体への負担が少なくエネルギーとなります。また、脳の栄養として使われるのはこのブドウ糖です! 寝ている間にもエネルギーは使われているので、朝ごはんを食べてエネルギー補給をしましょう!



## 朝ごはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝の果物は金!」朝ごはんはビタミンチャージ! また、牛乳・乳製品は色々な栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食に頼もしいパートナーです!

**くだものと牛乳・乳製品のよさ**

フレッシュな栄養素がとれる!



とても手軽で簡単に食べられる!



腸を元気にしてくれる!



## 今月の行事食

7日	こどもの日献立	5月5日はこどもの日で「端午の節句」とも言われます。ちまきやかかしわもちを食べ、男の子の成長を祝う行事です。
8日	ゴーヤーの日	5月8日は、語呂合わせでゴーヤーの日です。これから旬を迎えます。栄養満点のゴーヤー! 食べて暑い夏にそなえましょう。
10日	黒糖の日	5月10日は、語呂合わせで黒糖の日です。ミネラル豊富な黒糖をパンに練りこみました!
13日	アセロラの日	12日はアセロラの日! ビタミンCたっぷり!
15日	戦後の沖縄、本土復帰記念日	戦後の沖縄、本土復帰の歴史を調べてみよう!
16日	琉球料理の日	毎月第3木曜日は琉球料理の日!! どんな琉球料理かな?
17日	食育の日	毎月19日は食育の日!! 今月から「地産地消メニュー」の提供★