



令和7年
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

新学期が始まって1か月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。さて、成長期にある子どもたちにとって、「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」をそろえて食べるなど、内容にも気を付けて、しっかり食べてから登校しましょう。

ぎょうじしよく・とくべつきゅうしよく 今月の行事食・特別給食

〇7日(水) こどもの日こんだて

子どもたちの成長を願い、かしわもちが付いています。

〇8日(木) 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。ゴーヤーを食べてこれからやってくる暑い夏に負けない体にしよう！

〇9日(金) 黒糖の日こんだて (5月10日:黒糖の日)

沖縄県では、さとうきびが多く栽培されています。黒糖は、白砂糖に比べてミネラルなどの栄養が高いので、おすすめです。

〇12日(月) アセロラの日こんだて

12日はアセロラの日です。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！給食にはアセロラポンチがでます。

〇15日(木) 本土復帰記念の日・琉球料理こんだて

5月15日は、沖縄が日本に復帰した日です。

せいかつ 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

朝ごはんを食べると

