

給食だより 5月

令和7年4月30日

港区立青山中学校

校長 佐々木希久子

栄養士 森 祐子



新年度が始まり、一か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきましたか。同時に、5月は、新しい環境の中でたまった疲れがでてくる時期で、体調もくずしやすい時でもあります。今月は大型連休もあります。休み中も、1日3食しっかりと食事をして、程よい休養をとり、睡眠もしっかりととるように心がけましょう。5月は、1年の中でも、比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあります。水分補給もしっかりとしましょう。

5月の行事食・郷土料理

1日(金) 八十八夜献立

5月は、新茶の季節です。八十八夜の夜に、お茶を飲むと長生きすると言われていています。八十八夜は、暦の上で冬から春に代わる日である立春から88日目のことをいいます。今年の八十八夜は、5月2日です。

7日(木) 端午の節句献立

5月5日は、端午の節句です。この日は、子供の成長を願い、中華ちまきや柏餅を食べる習慣があります。竹の子のように、ぐんぐんと育てほしいという願いをこめて、たけのこご飯を作ります。

21日(木) 和食の日

和食の日は、「一汁三菜」の給食を提供します。今月は、鮭の塩麴焼きです。塩麴は、米こうじと塩、水だけで作る日本の伝統的な発酵食品です。

25日(月) 郷土料理：沖縄県

シューシーは、豚バラ肉と野菜をだし汁で煮込んだ沖縄風の炊き込みご飯です。シークワサーは、沖縄県の特産品で、レモンのように使われることが多く、さわやかな酸味が特徴です。

朝食を食べて元気にすごそう！

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



体温が上がる

排便を促す

朝食を食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よく噛んで食べることで脳や消化器官も目覚めます。

朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもちぎります。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。