



# 食育だより 5月



令和7年5月1日  
北部共同調理場  
(毎月19日は食育の日)

新年度が始まって約1か月がたちました。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

## 朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◆ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ
- ◆ ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◆ 活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。



## エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

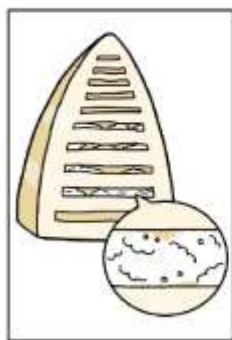


### 朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



1日・8日・20日・21日・27日に、たけのこを使った給食が出ます！

## たけのこの中に 白い粉は食べられる？



す。洗い流さないようにしましょう。

たけのこの切り口についている白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。



## 春と秋に 旬がある!? かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすめです。



1日に、かつおカツが出ます！



## 「給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？」

下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。

体調が悪い時には無理せず、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

