



5月給食たより

令和8年4月28日 西目中学校



朝ごはんは 脳と体 スイッチ ON!

新年度が始まり、ひと月が過ぎようとしています。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、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとり体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
みどりの日 *献立は都合により変更する場合があります。	こどもの日 	振替休日 	たけのこ入り中華風ご飯 ワンタンスープ 牛乳 こどもの日デザート	チキンカレー フルーツ杏仁 牛乳
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん グリルチキン ツナあえ 大根と庄内麩のみそ汁 牛乳	ごはん 春巻き 豚こまプルコギ 糸かまぼこのスープ 牛乳	しょうゆラーメン サイコロサラダ 牛乳	ごはん さばの塩焼き ひじきの炒め煮 とん汁 牛乳	肉井 わかめスープ 牛乳 日向夏のゼリー
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(木)
小学校運動会の振替休業日のため給食はありません 	ごはん ハンバーグ 鳥海産アスパラのサラダ 小松菜のみそ汁 牛乳	米粉パン りんごジャム ポテトカップグラタン ポークビーンズ ABC スープ 牛乳	ごはん いわしの三平煮 のりあえ みそけんちん汁 牛乳	ごはん ポークしょうまい 塩ナムル マーボー豆腐 牛乳
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん 肉団子 切り干し大根のカレー炒め キャベツのみそ汁 牛乳	ごはん さけの塩焼き おひたし 若竹汁 牛乳	五目うどん 元気サラダ ムース大福 牛乳	ごはん ふりかけ 棒餃子 豚肉と野菜のみそ炒め もずくスープ 牛乳	ハヤシライス チキンサラダ 牛乳 ヨーグルト

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近く八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。

八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?



新茶の季節です!



お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類	テアニン	ビタミンC	フッ素	カフェイン
★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	★リラックス効果	★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ	★虫歯予防	★疲労回復 ★眠気を覚ます

※とり過ぎに注意が必要です。