

令和8年度

5月給食だより

新温泉町学校給食センター Tel 0796-82-1397

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

新茶の季節です！

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、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの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い伝えがあるように、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？

お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類

★抗酸化作用★
★殺菌作用★
★口臭・虫歯予防★

テアニン

★リラックス効果★

ビタミンC

★抗酸化作用★
★風邪予防★
★肌を健康に保つ★

フッ素

★虫歯予防★

カフェイン

★疲労回復★
★眠気を覚ます★

月	火	水	木	金
端午の節句のおはなし 毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。 5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。				
4	5	6	7	8
みどりの日	こどもの日	振替休日	牛乳	牛乳
			黒糖ロール タンドリーチキン フレンチサラダ ポークビーンズ	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め しらたきの中華サラダ キムチスープ
11	12	13	14	15
牛乳 豆乳担々麺 蒸ししゅうまい 切干大根のナムル	牛乳 ごはん さばのみりん干し きゅうりの昆布和え 厚揚げのうま煮	牛乳 ごはん 鶏のチリソース チョレギサラダ 豆腐の中華スープ	牛乳 ごはん 洋風たまご焼き もやしサラダ ジュリエンスープ	牛乳 豆ごはん アジフライ 小松菜の土佐酢和え じゃがいものみそ汁 あじさいゼリー
[カミカミメニュー]				
18	19	20	21	22
牛乳 セルフサンド ハムカツ チーズサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 ハヤシライス (麦ごはん) ポテトサラダ メロン	牛乳 ごはん みそチキンカツ 小松菜とハムの和え物 はんぺんすまし汁	牛乳 ごはん ホキの黄金焼き アスパラサラダ たけのこスープ	牛乳 ごはん 和風ミートローフ 即席漬け 豆腐のみそ汁
25	26	27	28	29
牛乳 わかめうどん 鶏の天ぷら ブロッコリーのあえもの	牛乳 ごはん 鮭の香草パン粉焼き 水菜のマリネ 豆乳スープ	牛乳 ごはん 豚肉の甘辛揚げ 中華風和え物 ワンタンスープ	牛乳 ごはん よく眠れるクリームグラタン 小松菜のサラダ ウインナースープ [睡眠の質向上メニュー]	牛乳 ごはん キスのカミカミ揚げ きゅうりの酢の物 油揚げのみそ汁 [カミカミメニュー]

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さま：給食費4月分の口座振替は、5月20日(水)です。残高確認をお願いします。