

食育つうしん 5月号

平成 31 年 4 月 26 日
茨木市立山手台小学校

新しいクラスに慣れましたか？もうすぐゴールデンウィークですね。今年のゴールデンウィークは 10 日間あります。生活リズムが乱れやすいので、お休みの間も早寝早起きをしてきちんと朝ごはんを食べ、生活リズムを整えましょう。



朝ごはんをしっかりと食べましょう



頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活性化します。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体は朝ごはんを食べることで 1 日の活動をスムーズに始めることができます。少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1 日の生活リズムを整えましょう。



5月5日は何の日？

端午の節句

5月5日は端午の節句といわれ、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかきわもちを食べたりします。



今年度は 5 月 7 日がこどもの日献立です。子どもたちが大好きなチキンカレーもやしの甘酢炒め、ゼリーが出ます。楽しみにしておいてください。



茨木市の給食について



*成分無調整の牛乳です。1本200mL
飲むヨーグルトに変わることもあります。

*パンの日は毎週水曜日と第1第・3月曜日です。

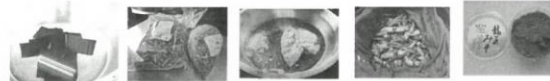
*ごはんの日は、毎週火・木・金曜日、第2第・4月曜日です。

パン・ごはんの量は低学年・中学年・高学年で違います。



すまし汁・うどんのだしは、昆布と削り節からとっています。

みそ汁のだしは、煮干しからとっています。



みそは茨木市で作られている龍王みそを使っています。

ハムやベーコン



着色料や保存料など使っていません。

毎朝牛乳が届けられます。また、ごはんやパンも届けられます。



各学校で調理をしています。

スチームコンベクションオーブンで焼きました。

2019 年テーマ

世界の料理

2020 年東京オリンピックが開催されます。給食を通して、世界各国の文化や歴史に触れることを目的とし、各国の料理を給食にとりいれています。

日本料理や日本の食文化があるように、ほかの国にもそれぞれの国の文化があります。どんな料理が出てくるか楽しみにしてください。

5月の予定

15 日 (水) 学校給食試食会(PTA)
28 日 (火) バイク給食(6年生)

