



5月給食だより

令和7年4月30日

陸別町給食センター

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日の元気の源です。私たちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時、体はエネルギー不足です。朝ごはんを食べることで、エネルギーを補給することができ、午前中に活動するための準備が整います。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう！

朝ごはんは3つのスイッチオン



【体のスイッチ】

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。



【脳のスイッチ】

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



【おなかのスイッチ】

体は、朝ごはんを食べると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べてうんちを出しましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう

体内時計のリズムが乱れると、体調をくずしやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずはおにぎりやパンなど何かを食べることから習慣づけていきましょう。朝ごはんを食べることが習慣づいている人は、おかずを足していくなどして、朝ごはんをステップアップさせていきましょう。

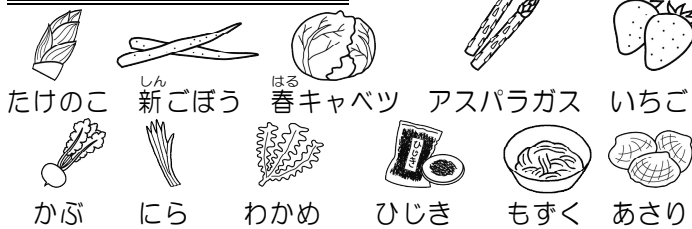
献立のお知らせ

生乳・乳製品の無償提供事業

今年度も、『陸別町農業協同組合』さんから、牛乳・乳製品等が無償提供していただけることになりました。5月より、毎月1回ほど、ヨーグルトやチーズなど、十勝産の生乳を使ったものを中心に、乳製品を提供予定です。「子どもたちに、牛乳や乳製品のよさをもっと知ってほしい」という想いが込められています。陸別町農業協同組合さんや、生産者さんに感謝していただきます。



春が旬の食材（5月使用）



世界の料理 16日：～ハワイ～

今年度も、世界各地の料理を提供します。「ロコモコ」といえばハワイのレストランで生まれた料理です。ハンバーグ、目玉焼きをごはんの上にのせたどんぶり料理で、おなかを空かせた高校生に向けて作られたといわれています。「ハワイ風春雨スープ」はハワイでよく食べられている料理で「チキン・ロングライス」といわれています。

2日：子どもの日献立

「たけのこ」は成長が早く、「ぶり」は出世魚といわれるため、どちらも成長を願う食べ物です。端午の節句に食べる「かしわもち」はあんが入ったもちを、かしわの葉で包んだものです。かしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子どもの健やかな成長を願います。

日本全国味めぐり 19日：吉野汁（奈良県）

吉野汁は、すまし汁に「くず粉」を溶いて、とろみを付けた汁物で、「葛」の産地として有名な奈良県の吉野地方の郷土料理です。とろみが付くことで、汁が冷めにくく、口当たりがよくなります。給食では、くず粉の代わりに北海道でとれたじゃがいもでん粉を使って、とろみを付けています。