



# 5月 給食だより



若葉かおるさわやかな季節になりました。新学期が始まって、早いもので1か月が経ちました。そろそろ新しい学年にも慣れてきたことでしょうか。季節の変わり目であるこの時期は、体の疲れが出やすい時期です。疲れをためないように、早寝早起きをし、朝食をしっかりと食べて元気に登校しましょう。



## 1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか？ 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。



早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### こんな人はいませんか？



食べる時間がありません。

あやすみ...

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。



おなかがすいていなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何か食べていませんか？ 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。



朝ごはんが用意されていません。

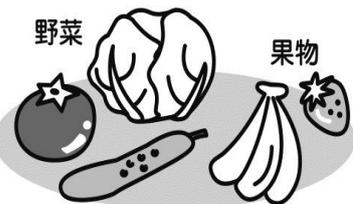
台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。



おもにエネルギーのもとになる食品



おもに体をつくるもとになる食品

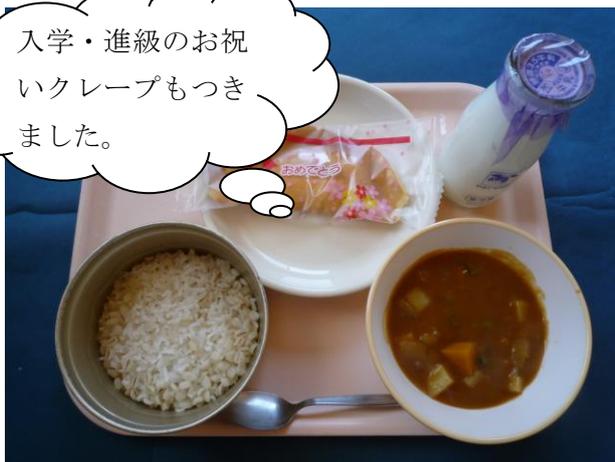


おもに体の調子を整えるもとになる食品

# 1年生はじめてのきゅうしょく

4月14日（月）から、1年生の給食がスタートしました。手洗い・準備からはじまり、会食、片付けと大忙しですが、お友達と協力しながらがんばっています。はじめての給食メニューは、「むぎごはん ビーフカレー お祝いクレープ 牛乳」でした。先生とお友達と楽しく、おいしく、食べることができたようです。学校給食では、ご家庭で食べたことがないようなものもたくさん登場します。食べた経験がないと、抵抗を感じるのは、当然のことです。食わず嫌いにさせないためにも、ご家庭で、さまざまな食材を使った料理が食卓にできるよう工夫してみましょ。

入学・進級のお祝いクレープもつきました。



いただきます！



## 旬菜ニュース（今月の献立より）

今年も、これから旬の時期となる、宇部産の豆が給食に登場します。1・2年生にお手伝いをしてもらう予定です。



豆を食べてよう！



グリーンピースの  
さやむき体験

○ 27日にスナックえんどうのすじとりを2年生にお手伝いしてもらいます。

○ 29日にえんどうまめのさやむきを1年生にってもらいます。体験活動を通して、食に興味・関心を持たせ、「食べる」につなげていけたらと思います。また、給食調理員さんの調理作業の一部をかわってすることで、苦勞を知り、感謝の気持ちを育むことも目的としています。



## 地産地消週間

宇部市の地産地消週間は、5月・10月・1月です。今月は、12日～16日が地産地消週間です。宇部市や山口県内でとれた、農水産物がたくさん登場します。

地産地消とは、地元でとれる産物を地元の人々で消費していくことです。地元でとれた食材は、新鮮で栄養も多く含まれており、体にとってもよいです。毎日の給食では、できるだけ地元でとれた農水産物を積極的に取り入れ、安心・安全な給食作りを目指しています。

西宇部ふれあい朝市さんから給食に旬野菜を納めていただいています。今月は、新たまねぎや春キャベツが登場します。

