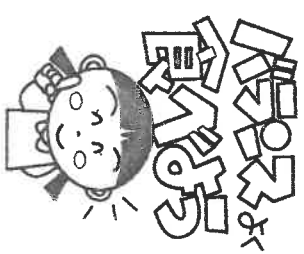


5月給食だより



令和元年
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561



新学期が始まって1ヶ月が経ちますが、みなさん新しい学校生活は慣れましたか？
新しい環境にも慣れて、疲れなどが出てきている人もいるのではないのでしょうか。

体調をくずさないようにするためにも、栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日を元気にすごせるようにしましょう。

~~~~~

## 今月の行事食・特別給食



7日(火) 5日は端午の節句。  
皆さんの成長を願ってかしわ餅を付けたよ♪

8日(水) コーヤーの日。  
少し苦みはあるけど、残さず食べて豊さを乗り切るう!!

10日(金) 目にいい献立。  
目の疲れや健康には欠かせない栄養素がたくさん入った献立です。しっかひとろう!!

15日(水) 沖縄本土復帰記念日。  
琉球料理を食べながら復帰について考えてほしいです。

## 今月の地場産物

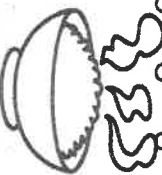
じはさんぶつ  
地場産物って???

→地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪

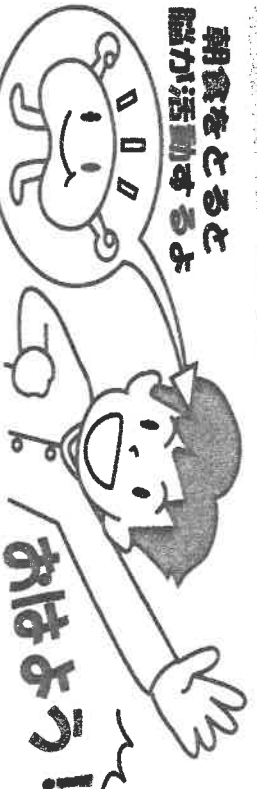
- にんじん
- かぼちゃ
- になす
- 小松菜
- にんにく
- ねぎ
- きゅうり
- キャベツ
- セロリ
- コーヤー
- パパイヤ



## 朝食はオベテの力の源です



朝食をとると  
脳が活動するよ



私たちの体と脳は、朝食をとることによって低下した体温や血糖値が上昇して目覚め、活動を始めます。朝食を「時間がない」「食欲がない」といつとらないと、体と頭いつまでも寝ぼけたままです。  
勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまう。朝から元気に活動するためには、まず食べること!! 毎日の健康のために、きちんと朝食を食わせて登校させましょう!

## 5月5日は「端午の節句」です!

「端午の節句」とは男の子が元気に丈夫に育ってくれることを願う行事です。こいのぼりを立てたり、かぶとやよるいなどを飾り、かしわ餅やちまきを食べてお祝いします。5月7日(火)のこどもの日の献立にかしわ餅を提供しますので、よくかんで食べてくださいね。