

# 給食だより5月号

令和7年4月30日  
昭和村学校給食センター

お子さんと一緒にお読みください。

新年度が始まって、あっという間に1か月が経ちました。新しい環境や学年にもすっかり慣れてきたのではないのでしょうか。5月はゴールデンウィークや運動会、各種大会などイベントが多く、生活リズムが崩れやすい時期でもあります。お休みの日でも、生活リズムやバランスの良い食事を心がけて過ごしたいですね。



## スポーツには**食事**がカギ!

5月は運動会や陸上大会など運動をする機会が増えますね。練習の成果を発揮するには、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることも大切です。



### 試合・競技当日の食事は?



#### 朝ごはんを必ず食べましょう

油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



ご飯



バナナ



うどん

#### 試合の前後に水分をしっかりととりましょう



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

### かしわもち



あん入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏は、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

### 5月2日(金)は『子どもの日献立』

- たけのご飯
- 牛乳
- ぶりのカレーソース焼き
- かぶときゅうりの漬物
- すまし汁
- かしわもち



# 5月の食育

5月の食育目標は、『食事のマナーを考えて食べよう』です。食事の姿勢やお箸の持ち方、食事のあいさつの意味などについて話す予定です。ぜひご家庭でも食事のマナーについてお話をしてほしいと思います。

## 意識していますか? 食事のマナー

### 正しい姿勢



### やりがちなマナー違反



### はしの持ち方



### やりがちなマナー違反



### ! 食事中に気をつけたいこと

