

# 5月 食育だより



令和5年  
平川市学校給食センター

新年度が始まってひと月がたち、みなさんは給食に慣れてきましたか。

5月は、小学校と中学校で運動会があるところもありますね。

元気に5月を過ごすためにも、早寝・早起きの生活リズムを整えましょう。

## じゃがいも・たまねぎをいただきました



名前前に「みらい」がついている全国7つのJA(農協)が連携して話し合う「JAみらいサミット」で交流が北海道北見市の「JAきたみらい」から、平川市の「JA津軽み

らい」にじゃがいもがおくられました。

その一部を学校給食に使わせていただきますので、楽しみにしてください。

●● 5月の予定 ●●

★4月の13日、21日、28日の3回使わせていただきました！ありがとうございます。

1日(月曜日)ウィンナーカレー

(じゃがいも・たまねぎ)

18日(木曜日)チキンカレー

(じゃがいも)



青森県では、望ましい食習慣形成のための5つの考え方を取り入れた献立づくり「あおもり型給食」に取り組んでいます。

- ①「塩分」ひかえめ
- ②「野菜」たっぷり
- ③「あぶら」ほどよく
- ④「ごはん」しっかり
- ⑤「あおもり」に感謝



あぶりにん

あおもり型給食

ヘルシー♪  
よろしくね♪

## 元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に一日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせます。



## 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

## 栄養バランスも意識しましょう

<p>主食</p>	<p>汁物</p>	<p>おかず(主菜)</p>	<p>果物</p>
<p>牛乳・乳製品</p>	<p>夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!</p>		

朝ごはんは、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。