

# 5月食育だより

令和7年  
平川市学校給食センター

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。  
5月は急に気温が上がることがあり、体がまだ暑さに慣れていないため、特に注意が必要です。新しい環境の疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを食べてから、登校するようにしましょう。

**朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。**

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを食べるようにしましょう。例えば、ごはんやパンやうどんなどです。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

**食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。**



朝ごはんを食べて、毎日を元気に過ごしましょう。



## ごはんを上手に盛り付けできているかな??

給食センターでは、一人あたりの盛り付け目安量の資料を各学校にお配りしています。児童生徒のみなさんは、自分のふだん食べている量と食べる目安の量を見比べてみて、違いがあるか確認してみてください。



ごはんは、エネルギー源になるだけでなく、食物繊維もとることができます

※資料は、1～6年生と、中学生の目安量を各学校にお渡ししています。



## ★給食の地産地消★



いちごは、へたの部分まで赤いのがおいしい見分け方の一つです

4月15日(火)の給食で平川市産のいちごを使用しました。品種は「よつぼし」といい、「甘み」「酸味」「風味」「美味」がよつぼし級(★★★★☆)においしいという意味があるそうです。