



# 学校給食・食育だより

5月号 No.518



## 今月の目標：好ききらいをしないで食べよう

新学期が始まって1か月が過ぎました。新しい環境にも慣れてきた一方で、疲れが出て体調をくずしやすい時期です。朝食を食べて規則正しい生活を心がけると共に、給食も、家の食事でも好ききらいをしないで食べて、体の調子を整えましょう。

5月の給食には、季節献立の「さわらの野菜あんかけ・若竹じる・かしわもち」、季節料理の「たけのこごはん」が登場します。

## 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1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、体温の上昇を助けて眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになると共に、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。

### 朝ごはんの効果

- ★やる気や集中力が高まる
- ★便秘を予防する



- ★運動能力アップ
- ★生活リズムが整う
- ★イライラしにくくなる

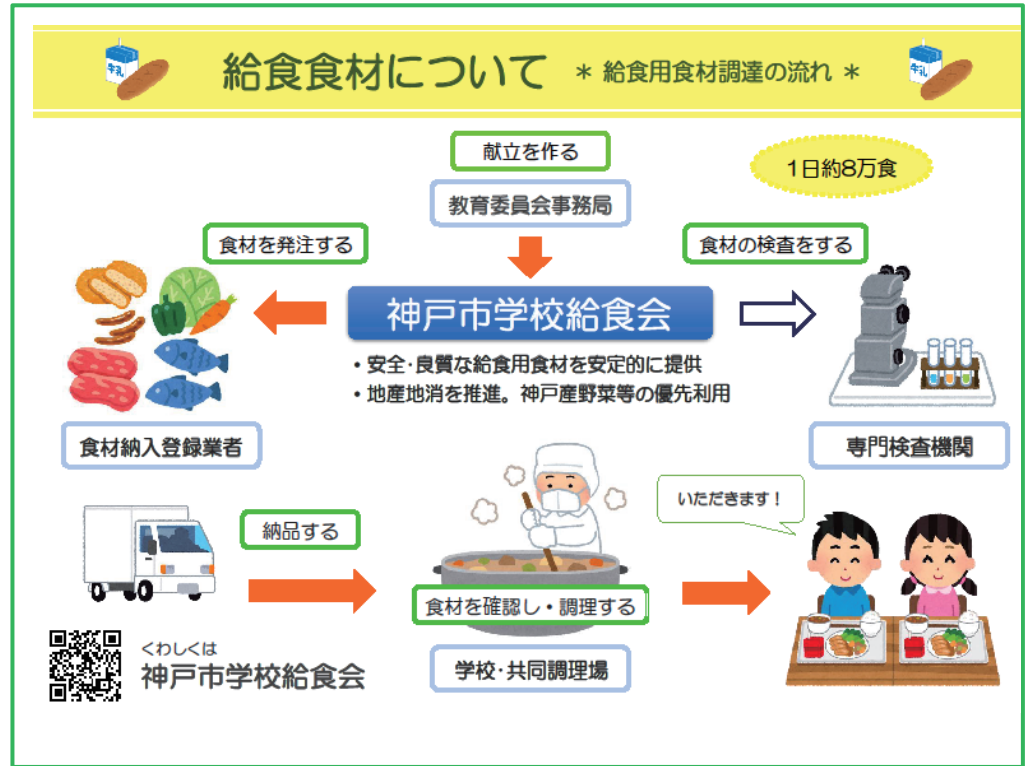
### 栄養バランスも意識しましょう

<b>主食</b>  ごはん おにぎり パン	<b>+ 汁物</b>  野菜のみそ汁 野菜スープ	<b>+ おかず(主菜)</b>  肉・魚・卵・大豆のおかず	<b>+ 果物</b>  バナナ オレンジ
<b>+ 牛乳・乳製品</b>  牛乳 ヨーグルト			

### 朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



- ～ 早寝・早起きの習慣を身に付けましょう ～
- ★20～30分ほど早起きをして朝の光を浴びる
  - ★夕ご飯を早めに済ませる
  - ★寝る前にお菓子などの間食を食べない



給食の献立ができてから、給食用食材が各学校や共同調理場に届くまでのしくみです。神戸市産の食材を積極的に利用し、安全で良質な食材を安定的に提供しています。

### 給食レシピを公開中!

お子さんが学校で食べている給食の献立を、ご家庭でも作っていただけるように、料理レシピ投稿・検索サービス「クックパッド」でレシピの公開をしていますので、ご活用ください。ブログも掲載しています。

クックパッド 神戸市学校給食 検索



- <今月の神戸市内産予定>
- ◆神戸市内産米使用
  - ◆キャベツ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・たまねぎは、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食 検索