

# 5月 給食だより

令和6年度 庄内町立学校給食共同調理場

## 生活リズムを見直そう

毎日をげんきにすごすためには、生活リズムを整えることが大切です。特に、1日のはじまりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳とからだを目覚めさせ、活動をはじめするためのエネルギーになるとともに、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。



## 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

## 栄養バランスを意識しましょう

### 主食

ごはん、おにぎり、パン

### + 汁物

野菜のみそ汁、野菜スープ

### + おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

### + 果物

### + 牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルト

## 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>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

## 各地に伝わる端午の節句のお菓子

端午の節句の行事食といえば、「かしわもち」や「ちまき」が代表的です。全国的には「ちまき」と言われていますが、東北地方を中心に「笹巻き」と呼ばれています。また、庄内の中でも地域によって黄色い笹巻きと白い笹巻きがあります。黄色い笹巻きは、灰汁にもち米をひたしたものを笹で巻いて煮た『ゼリー状のプルンとした黄色い笹巻き』で、山形県内でもめずらしい笹巻きです。ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<p>べこもち (北海道)</p>	<p>べこもち (青森県)</p>	<p>朴葉巻き (長野県)</p>	<p>三角ちまき (新潟県)</p>
<p>麦だんご (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p>	<p>あくまき (鹿児島県)</p>



## 【 今月の地産地消情報 】

庄内町の方々が、みなさんの給食のために育ててくれています！

町内産	庄内地域産	県内産
米 (はえぬぎ) みず・にら・だいず ブラックベリーソース	ぶたにく・ぎゅうにゅう・たまご たけのこ・こまつな・きゅうり ちんげんさい・ほうれんそう	しめじ 買い物では、ほくのマークをさがしてね！ 