



5月 学校給食だより

鶴岡市藤島
ふれあい食センター
令和6年度 家庭用



生活リズムを見直そう



新緑が目に鮮やかな季節となりました。新しい環境や生活には慣れましたか？また、給食の準備や後片付けもスムーズにできるようになってきたでしょうか？
新年度が始まって1か月がたちました。疲れも出てくる時期ですね。朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、心当たりがある人は、生活リズムを見直してみましょう。

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>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



給食をおいしく食べるためのポイント

！ 食べる時間がない人

今より20分ほど早く起きてみましょう。朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。最初はつらいかもしれませんが、数日続けることで体が慣れてきます。



！ 朝、おなかがすかない人

夕ごはんを早めに済ませましょう。習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べてたり、夜更かしをするのはやめましょう。



協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じられます。

今月の地産地消情報

ふじしまさん 藤島産	つるおか しょうないさん 鶴岡・庄内産	けんないさん 県内産
大豆	米(はえぬぎ)	牛乳
豆腐 生揚げ	豚肉	柏もち
山東菜 孟宗	甘塩鮭	いなだ
葱 平飼い卵	アスパラガス	小松菜
	きゅうり みそ	庄内麩
	だだちゃ豆	干し椎茸
		山形米パン
		米粉めん

5/5

端午の節句 (菖蒲の節句)



かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につきり、厄を払う風習もあります。

給食でも「こどもの日献立」でお祝いしますので、お楽しみに！

★今月の地産地消ウィークは 13日～17日です。

参考：全国学校給食協会「学校給食」