

# 5月

# 給食だより

しんねんど ほし 新年度が始まって、1か月がたちました。あら かんきょう すこ 新たな環境に少しずつ慣れてきたことでもう。しかし、つか 疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、き 気をつけましょう。げんき がっこうせいかつ おく 元気に学校生活を送るためにも、はやねはやお 早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

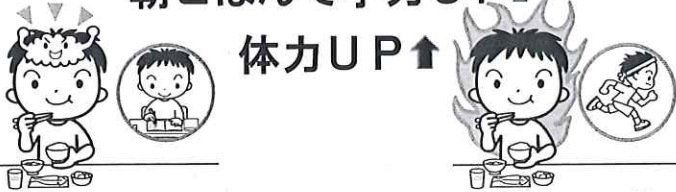
輪島市学校給食河井共同調理場

令和4年4月

文責 河井小 徳田

## 朝ごはんでは学力UP↑

## 体力UP↑



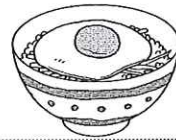
あさ まいにちた ほう 朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均

せいとうりつ たかく たいりよく ごうけいてん たか 正答率が高く、体力 テストの合計点 も高いことが

わかっています。より充実 した学校生活を送るため

にも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

## かんたん朝ごはんレシピ



### もやしたまごどんぶり

もやしをいためてしんなりしたら、たまごをわりいれて塩こしょうをいれ、ふたをしてよわびで5分かねつします。おちゃわんにごはんをもり、上にのせてできあがり。

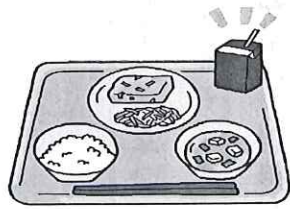


### のりじゃこトースト

じゃこにマヨネーズをまぜて、食パンの上のにのせます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターでやいてできあがり。

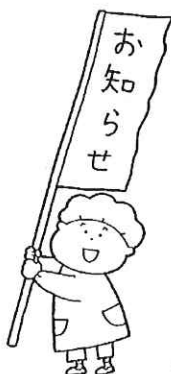
## Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

**A.** 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



## たんご せつく 端午の節句

おこな せつく おおむかし ちゅうごく やく ぎょうじ 5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、にほん たう かんけい じよせい まつ むす 日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。しょうぶ せつく しょうぶ ゆ はい 菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりやむしやにんぎょう かざ 武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



5月2日(月)は遠足予備日のため、

給食はありません。お弁当のご準備を

お願いいたします。



うえもり やだい やすだ



いわぶち

今年度4月より調理員さんがかわりました。よろしくお願ひいたします。

なかお