

# 給食だより



令和元年  
5月号

(毎月19日は食育の日)

愛南町学校給食センター

## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

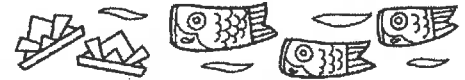
### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



## 献立紹介



8日(水)

### こどもの日メニュー

5月5日のこどもの日は、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

調理員さんが一つ一つ心を込めて、おいしい柏餅を作りますよ。



24日(金)

### 地産地消の日メニュー

あえものに愛南産のひじきを使用します。愛南産のひじきは、外国産のひじきが多い中、貴重な国産ひじきです。栄養たっぷりでしゃきっとした歯ごたえのひじきを、めしあがれ!



10日(金)

### ととの日メニュー

愛南産のかつおを使用します。この時期の「初かつお」はさっぱりとした味わいが特徴です。かつおは、愛南町の「町の魚」に指定されています。



28日(火)

### 季節限定!

生のむきえんどうを使った「ちりめん入りピースごはん」です。



旬の食べ物を味わおう!

