



令和6年
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

新学期が始まって1か月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気を付けて、しっかり食べてから登校しましょう。

ぎょうじしょく・とくべつきゅうしょく 今月の行事食・特別給食



〇7日(火) こどもの日こんだて

子どもたちの元気な成長を願い、かしわもちが付いています。

〇8日(水) ゴーヤーの日こんだて

ゴーヤーは、少し苦味はありますが、つかれた体を元気にします。ゴーヤーのシークワサー和えを作りますので、食べてみてください

〇10日(金) 黒糖の日こんだて

沖縄県では、温かい気候を利用してさとうきびが栽培されています。黒糖は、白いさとうにくらべて栄養が高いのでおすすめです。

〇13日(月) アセロラの日こんだて

12日はアセロラの日です。アセロラは本部町の特産品でビタミンCたっぷりの果物です！給食にはアセロラゼリーがです。

〇16日(木) 本土復帰記念日こんだて

15日の復帰記念日にちなみ、沖縄の郷土料理を紹介します。

こどもの日について



5月5日は「端午の節句」と言い、もともと、男の子のすこやかな成長や幸せを祈ってお祝いする日でした。1948年に、5月5日を「子どもの人格を重んじ、子どもの幸せを願うとともに、母に感謝する日」が子どもの日になったそうです。こどもの日には「かしわもち」を食べる食文化が江戸時代から続いています。5月7日(火)の給食に「かしわもち」を出す予定です。よくかんで食べてくださいね。

今月の地場産物



「地場産物」ってなあに??

→地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物のことです。

しんせんでえいようまんてんです!

- ・ピーマン ・とうがん ・きゅうり ・ねぎ
- ・キャベツ ・もやし ・にんじん
- ・こまつな ・にら ・ゴーヤー

せいかつ 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付けましょう。



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す。



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、朝食をとります。

朝ごはんを食べると



脳が活発に働く
体温が上がる
目が覚める
排便につながる

午前中のエネルギー!