

# 5月給食たより

令和6年  
舟橋村立舟橋小学校

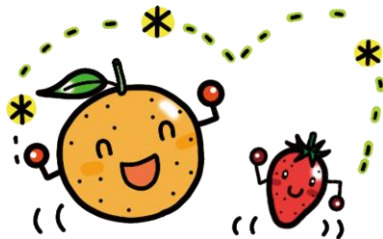
新年度が始まって一か月が経ちました。新しい環境での生活にもすっかり慣れたのではないでしょう  
か。一方で、ゴールデンウィーク明けは、疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。お家では早めに  
休み、十分な睡眠をとるよう心掛けましょう。また、早起きして、時間に余裕を作り、朝ごはんを食べて  
から登校しましょう。

あさ  
朝ごはんプラス!

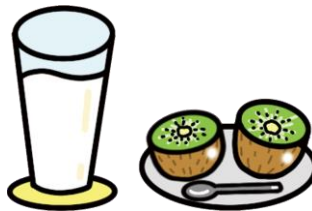
きゅうにゅう 乳製品  
くだものと牛乳・乳製品

あさ  
朝ごはんプラスして  
あか き みどり  
赤・黄・緑 の  
しょくひん  
食品をそろえよう!

フレッシュな  
えいようそ  
栄養素がとれる!



てがる  
とても手軽で  
かんたん た  
簡単に食べられる!



ちよう げんき  
腸を元気にして  
くれる!



まくなんど  
昨年度のゲンキッズの調査より

ほとんどの人は朝ごはんを毎日食べていますが、赤・黄・緑の食品がそろった朝ごはんを食べている  
人は45%しかいませんでした。47%の人は赤や緑の食品を食べていないようです。まずは手軽に食  
べられるくだものや牛乳をプラスして、栄養バランスをアップさせませんか。

くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトには  
腸内環境を整える善玉菌が含まれています。

こんげつ こんだて  
～ 今月の献立より ～

かしわもち



かしわの葉で包まれたもちで、5月5日  
「端午の節句」で食べられています。

かしわの葉は、新しい芽が  
出るまで、古い葉が落ちない  
ことから「家系が絶えない」  
という縁起をかついで食べら  
れています。



わかたけじる  
若竹汁



若竹汁とは、若布と竹の子が入った  
すまし汁です。どちらも春が旬の食材で  
す。

給食では昆布とかつお節でだしを取  
り、うすくちしょうゆで味つけをします。4  
月には「たけのこご飯」を食べましたが、  
今月はお吸い物で旬の味をいただきま  
しょう。