

5月食育だより

令和7年度

志布志市立学校給食センター

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。

5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあります。

体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境の疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



～ 志布志の日 献立 ～



今年度から毎月24日前後を志布志の日とし、志布志市にちなんだ学校給食が登場します。

志布志市の食材を皆さんにもっと知ってもらい、美味しく食べてほしいという願いを込めて、地元で作られた野菜や特産品を使った給食を提供します。

今月は、志布志市で作られた「お茶・しいたけ・もやし・こんにゃく・玉ねぎ」を使った「志布志たっぷりみそ汁」です。味わって食べてください★
給食献立表のししまるマークが目印です！



ものがたりきゅうしょく
＜物語給食＞

今回は「11ぴきのねことあほうどり」に出てくるコロケが登場します。

コロケの店を始めた11ぴきのねこたち。ところが、毎晩売れ残るコロケを食べてうんざり…。鳥の丸焼きが食べたいと夢見ていると、一羽のあほうどりが現れて…？

「11ぴきのねこ」シリーズは他にもたくさんあります。学校の図書室や図書館で読んでみてね★

＜提供日＞

・4/30（水） Aブロック（有明） ・5/9（金） Bブロック（志布志・松山）



給食当番の身支度について確認しましょう

給食着（白衣・帽子・マスク）は、給食（食べ物）の中に、細菌・汚れ・ほこりなどが

入らないようにするために着るものです。みなさんは正しい身なりができていますか？

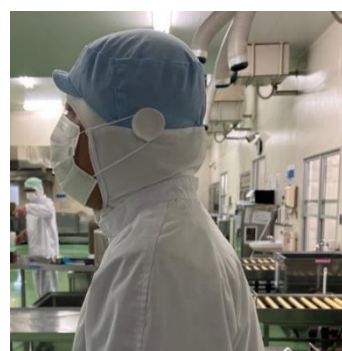
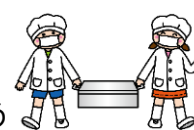
□髪が毛が出ないように帽子をかぶろう

□マスクをきちんとつけよう

□つめは短く切っておこう

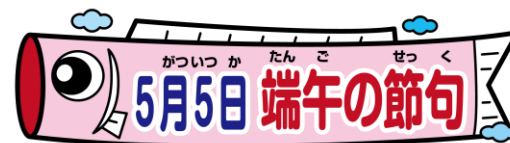
□石けんを使って手を洗おう

□清潔な給食着を着よう



給食センターでは2人1組でリントローラーというコロコロを使ってほこりや髪の毛がついていないか確認しています！

帽子も髪の毛が出ないようにしっかりかぶります。給食当番のみなさんも正しく給食着を着てくださいね☆



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。
カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

＜かしわもち提供日＞

5/2（金） Aブロック（有明） 5/1（木） Bブロック（志布志・松山）

