



がっこうきゅうしょく 学校給食だより

令和8年度5月号

伯耆町立学校給食センター



新年度が始まってひと月が過ぎようとしています。5月は、比較的過ごしやすい日が多いですが、急に気温が高くなることもあるため、熱中症には注意が必要です。こまめな水分補給とともに、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう



夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

端午の節句の食べ物といえば...??

かしわもち?



ちまき?



端午の節句には、かしわもちやちまきが食べられます。

かしわもちは、かしわの葉が新しい芽が出るまで古い葉が枝に残っていることから、家が途絶えないように、という願いがこめられています。ちまきは、中国から伝わった風習が定着して、現在まで残っているものです。

かしわもちとは東日本、ちまきは西日本で主に食べられています。