



5月給食だより

令和7年度
倉敷市立真備学校給食
共同調理場



新年度が始まり、早くもひと月がすぎました。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、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。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整えましょう。

小学生のみなさんは運動会の練習も始まり、中学生のみなさんは行事がたくさん入っています。体調を整えるためにも、早寝・早起き・朝ごはんをこころがけましょう。



給食のお手伝い ありがとう！



9日（金）の給食に「豆ごはん」が出ました。その前日の8日（木）に箭田小学校の2年生のみなさんが給食のお手伝いをしてくれました。8日の朝、業者から届いたさやつきのアラスカ豆の豆出しに協力してくれました。小学校6校・中学校1校を合わせて約1300人分の豆（40kg）を約1時間かけて上手にむいてくれました。家でも豆出しをしたことのある子どもたちもたくさんいました。楽しい時間であったようで、とても真剣に取り組んでくれました。そして調理場に持ち帰り、翌日の豆ごはんへと変身しました。

楽しいです！



朝ごはんを食べています

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べましょう。



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。



食べる習慣ができれば、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



朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<p>主食</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん バターロール シリアル うどん 	<p>主菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ウインナー ちりめんじゃこ ちくわ ハム 	<p>副菜</p> <ul style="list-style-type: none"> コーン缶 トマト きゅうり キャベツ レタス 	<p>果物</p> <ul style="list-style-type: none"> みかん いちご バナナ <p>牛乳・乳製品</p> <ul style="list-style-type: none"> チーズ 牛乳 ヨーグルト
---	--	---	--



はる 春に美味しいお豆



豆がいっぱい入ってる！



5月9日（金）の献立

おいしい豆ごはんができあがりました



箭田小学校の2年生のみなさん、ありがとうございました。来年もどこかの学校にお願いするかもしれません。その時はぜひご協力をお願いします。

春には美味しいお豆がたくさんとれます。旬の味を楽しみましょう。