



学校給食・食育だより

5月号 No.529



今月の目標：好ききらいをしないで食べよう

新学期が始まり一か月が過ぎました。子供たちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズにできるようになっています。新しい環境にも慣れてきた一方で、心や体に疲れが出ていないでしょうか。朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる様子がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

5月の給食には、季節献立の「さわらの野菜あんかけ・若竹じる・かしわもち」、季節料理の「たけのごはん」「グリーンスープ」が登場します。

(特別支援学校は、かしわもちを「豆乳プリン」に変更しています。)

生活リズムを見直そう

毎日を元気に過ごすためには、運動をする、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。

生活リズムを整えるためのポイント

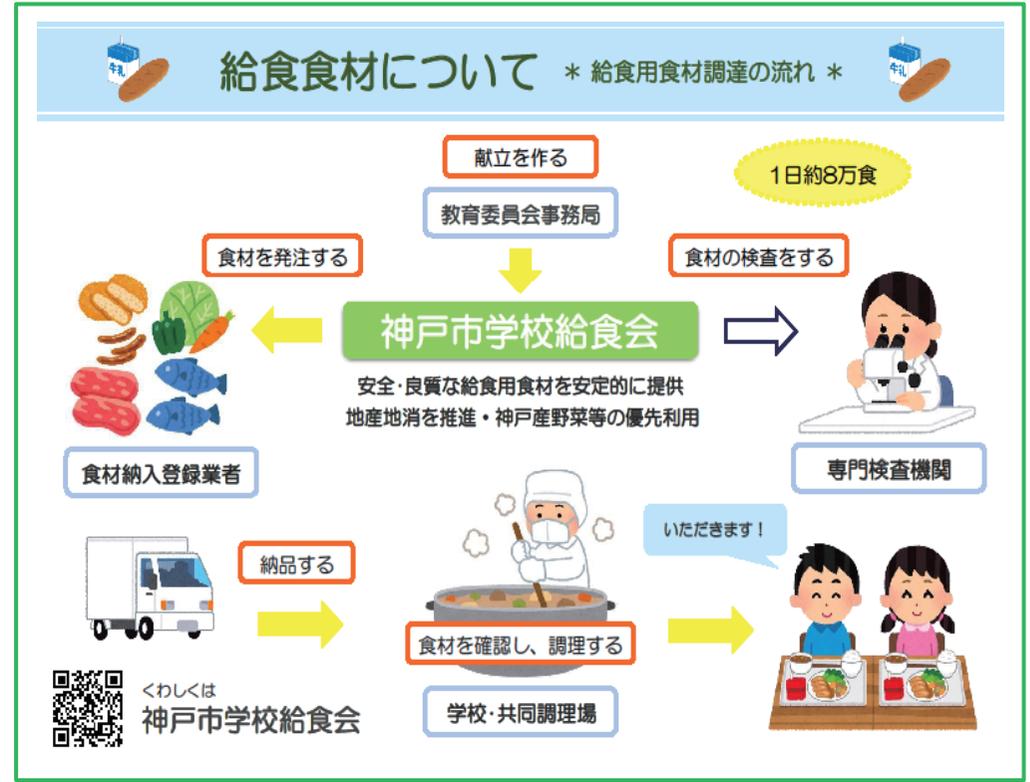
<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	--------------------	-------------------	----------------------	--

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。

香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



給食の献立ができてから、給食用食材が各学校や共同調理場に届くまでのしくみです。神戸市産の食材を積極的に利用し、安全で良質な食材を安定的に提供しています。

給食レシピを公開中!

お子さんが学校で食べている給食の献立を、ご家庭でも作っていただけるように、料理レシピ投稿・検索サービス「クックパッド」でレシピの公開をしていますので、ご活用ください。ブログも掲載しています。

クックパッド 神戸市学校給食 検索



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物(こうべ旬菜)使用予定
キャベツ・こまつな・ほうれんそう・チンゲンサイ
- ◆神戸市産野菜使用予定
たまねぎ



食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食

検索