5月給食だより

令和７年度
山梨市教育委員会

新年度が始まって早くも１か月、新緑がまぶしい清々しい季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウイーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて１日を元気にスタートさせましょう。

早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き

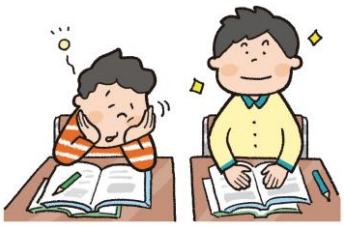
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

朝ごはん抜きは体調不良になりやすい！？

朝ごはんを抜くと、体のだるさや疲れやすさ、何もやる気が起こらない、イライラするなどの不調を感じる人が多いと言われています。また、生活リズムが乱れたり、肥満や糖尿病などの生活習慣病の原因になったりするとも言われています。



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少しでも食べるようにしましょう！

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。

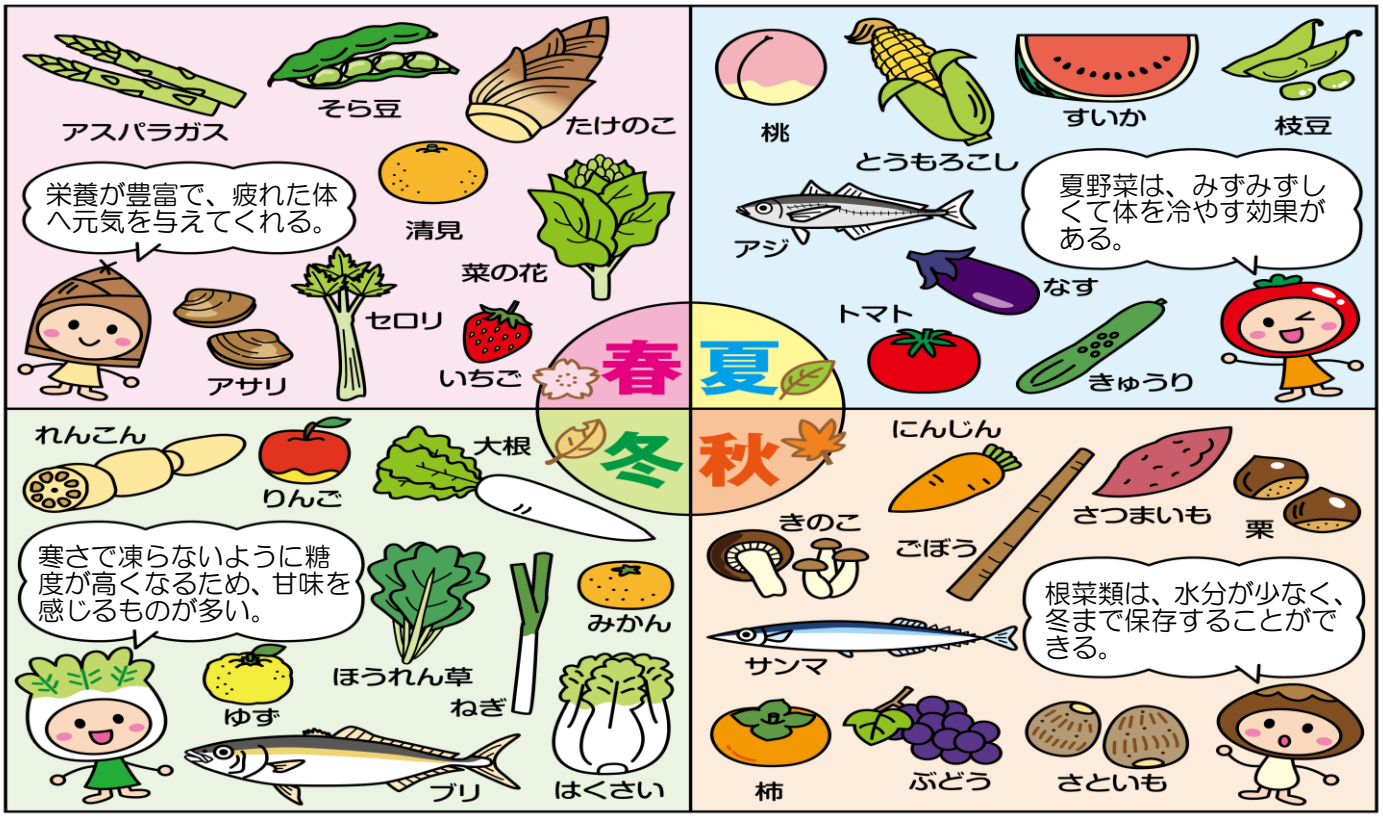
※生活習慣は、子どもの頃にその基礎が身につき、一度身についた習慣はなかなか変えられません。
今のうちから、毎日朝ごはんを食べることを習慣づけましょう。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。

旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。



作ってみませんか？　～給食レシピ～

キャベツとツナの和え物

材料（４人分）
- キャベツ：葉３枚～４枚
- きゅうり：１/２本
- にんじん：１/４本
- コーン　：４０ｇ
- ツナ水煮缶：４０ｇ

A
- しょうゆ：小さじ2
- 酢：小さじ2
- さとう：小さじ1
- ごま油：小さじ1

作り方
① キャベツは一口大、きゅうりは小口切り、にんじんはせん切りにする。
② 鍋にお湯を沸かし、にんじん、コーン、キャベツ、きゅうりの順にゆでて水気を切っておく。（キャベツときゅうりはゆですぎないように注意する。）
③ 調味料Ａを混ぜ合わせる。
④ ボールに野菜、ツナ、③を入れて和える。

今が旬の春キャベツは葉がやわらかく、甘みがあるのが特徴です。

春キャベツ