

5月 給食だより

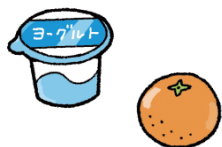
令和5年 5月 上三川町立学校給食センター

★おうちのひとと いっしょによみましょう。

新しい学年になって1か月、疲れが出ている人もいるのではないのでしょうか。
1日のはじまりの朝食からしっかりとって生活リズムをととのえましょう。

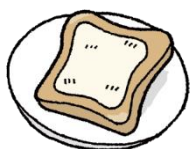


朝ごはんステップアップ！



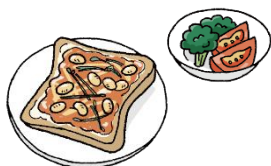
①まずは何か食べましょう！

朝食をとる習慣の無い人は、パンやヨーグルト、くだものなどの食べやすいものを食べてから出かけてみませんか？



②主食をとりましょう！

ごはん、パン、芋、めんにはエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。



③おかずをプラス！

野菜のおかずや肉、魚、たまごのおかずを追加してたんぱく質やビタミン類をとりましょう。ごはんやパンにのせてもいいですね。

各地に伝わる

端午の節句のお菓子

元気に泳ぐ鯉のぼりを目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は男の子の健やかな成長を願う伝統行事です。この日に食べる行事食といえば「かしわもち」が代表的ですが、他にも地域ごとに様々なお菓子が食べられています。

べこもち
(北海道)



べこもち
(青森県)



朴葉巻き
(長野県)



三角ちまき
(新潟県)



鯨ようかん
(宮崎県)



あくまき
(鹿児島県)

