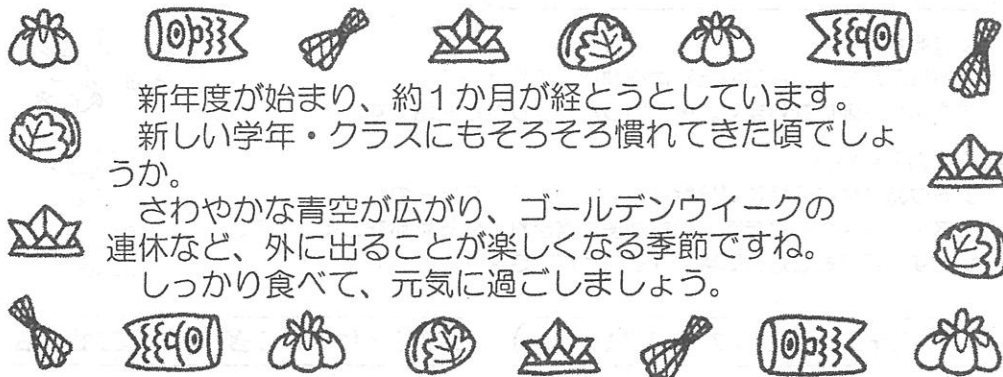
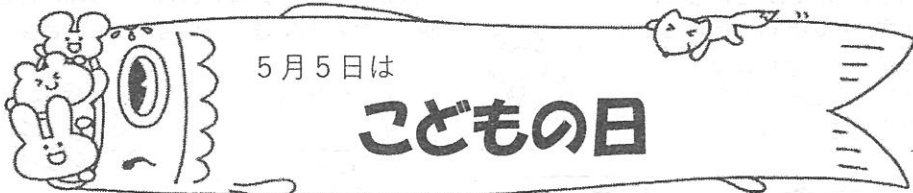


令和8年5月 帯広市学校給食センター



新年度が始まり、約1か月が経とうとしています。  
新しい学年・クラスにもそろそろ慣れてきた頃でしょうか。

さわやかな青空が広がり、ゴールデンウィークの  
連休など、外に出ることが楽しくなる季節ですね。  
しっかり食べて、元気に過ごしましょう。



5月5日は

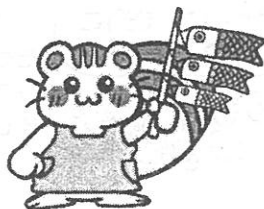
こどもの日

5月5日は「こどもの日」そして、「端午の節句」でもあります。

「こどもの日」は、男女を問わず子どもたちみんなの成長を祝う日として、法律で制定されています。一方、端午の節句は男の子の成長を祝う、日本の伝統行事です。

## 【こどもの日の行事食】

こどもの日の行事食として、5月1日の給食には「こどもの日ゼリー」が登場します！お楽しみに☆



## 生活リズムをととのえる

## 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

## 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、朝食をとりましょう。

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ <http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/> から、目的から探す→学校教育→学校→学校給食で、ご覧になることができます。

二次元コードからホームページをチェックしてね☆



# ★今月の給食メニューレシピ紹介★

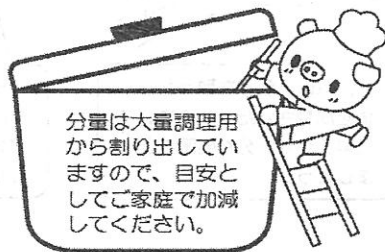
## キャベツと きゅうりのピリ辛

春キャベツ  
で作って  
みよう♪

### <材料 約4人分>

- ・キャベツ（2cm幅のざく切り）…約160g
- ・きゅうり（輪切り）…約70g

- ④
- ・穀物酢 …小さじ1
  - ・ごま油 …小さじ1
  - ・しょうゆ …大さじ1
  - ・三温糖 …小さじ1
  - ・豆板醤 …少々
  - ・塩 …少々



### <作り方>

1. 小鍋等に④を入れてさっと加熱する。
2. キャベツ、きゅうりを熱湯でさっとゆで、ザルにあげて水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
3. 冷やした野菜と1を和えて出来上がり。



### 放射性物質の測定検査

<4月8日から4月17日までの間の測定結果について>

該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。

※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

Tel 49-1903

## 炭水化物について

炭水化物は糖質と食物繊維にわけられます（食物繊維は10月に紹介）。

糖質はおもにエネルギーのもとになる栄養素です。1gあたり約4kcalのエネルギー源になり、たんぱく質や脂質よりも消化・吸収のスピードが速く、即効性のあるエネルギー源といわれています。

### 炭水化物のはたらき

#### ①体を動かす

糖質は私たちが毎日歩いたり体を動かしたりするためのエネルギー源になります。車でいうとガソリンと一緒にです。



#### ②集中力を高める

ブドウ糖（体内で糖質が分解されたもの）は脳の唯一のエネルギー源になります。糖質が多く含まれている食品をとることで、脳をすっきりさせ勉強に集中することができます。



### 1日にとりたい量

炭水化物の摂取の目標量は、エネルギー量の50～65%です。エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。



### 炭水化物を多く含む食品

炭水化物は、穀類やいも類、砂糖などを使った食品や料理に多く含まれています。



ごはん



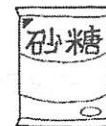
パン



めん類



いも類



砂糖

### 朝食はたいせつ

朝起きたときは、夕食から長時間経っているので脳のエネルギーが不足しています。朝食で炭水化物の多い主食をしっかりととりましょう。

### とりすぎに 要注意！

糖質を必要以上にとりすぎると、エネルギーとして使われずにあまったものは体脂肪にかわってしまいます。そして肥満や生活習慣病になるリスクが高まります。特に、甘い清涼飲料や菓子のとりすぎに気をつけましょう。

