



羽生市学校給食センター
令和6年 5月号



新学期が始まって1か月が経ちました。新しいクラスや生活に慣れてくる一方で、心や体に疲れが出やすい時期でもあります。朝なかなか起きられない、勉強や運動に集中できない、食欲がないなど、気になる症状がある人は、生活リズムを見直してみませんか。

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>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</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>
--------------------	-------------------------------------------------	-------------------	----------------------	--------------------------------------------------

地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。運ぶ距離が短いので、新鮮なものが手に入れられ、輸送による環境への負担を減らすことにもつながります。また、生産者さんの顔が見えると、安心感や感謝の気持ちをより感じるすることができます。

地場産物を食べて地産地消！



食材の産地は、羽生市のホームページに記載しています。

おいしいホタテをありがとう

食べて応援！

北海道産ホタテを給食で提供します

輸出量の減少により出荷できなくなった北海道産のホタテを、学校給食に無償で提供いただきました。ホタテのおいしいダシも味わってもらえるよう、シチューに入れて提供します。



今月の埼玉産食材 小麦粉、チンゲンサイ

今月の羽生産食材 米、本みりん、日本酒、たまねぎ

今月の特別献立
1日(水) こどもの日献立
15日(水) 埼玉県郷土料理献立



5月の旬の食材 献立表の中から見つけてみてね♪

カツオ アジ たまねぎ キャベツ ジャがいも たけのこ ごぼう

カツオの旬は年に2回あり、春は「初カツオ」、秋は「戻りカツオ」と呼ばれています。



線でつなごう！ 春の食べもの漢字 & 英語クイズ

春に美味しい食べものカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

苺	たまねぎ	melon
鰹	たけのこ	bonito
玉葱	じゃがいも	strawberry
筍	いちご	onion
甜瓜	メロン	potato
馬鈴薯	カツオ	bamboo shoot

こたえ

苺-いちご-strawberry 鰹-カツオ-bonito 玉葱-たまねぎ-onion
筍-たけのこ-bamboo shoot 甜瓜-メロン-melon 馬鈴薯-じゃがいも-potato

