

# 5月給食だより

令和6年4月26日発行  
長岡第三中学校



新年度が始まってひと月がたち、だんだんと新しい生活に慣れてきたころでしょうか。5月は過ごしやすい季節の印象がありますが、近年では気温が高く真夏日となる日もあり、熱中症の対策も必要となりそうです。連休で生活リズムが崩れやすく、体調も崩しやすくなる時期です。体内時計のリズムを整え、暑さに負けないからだをつくっていきましょう。

## 早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## 給食食材 産地情報

～5月の主な食材の産地をお知らせします～  
(資料提供 (財) 京都府学校給食会)

米 京都  
麦 福井  
もち玄米 北海道他  
牛乳 京都

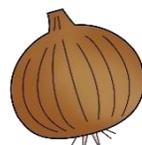
きびなご 長崎  
さば 長崎  
はまち 長崎  
さわら 京都

じゃがいも 長崎他	ねぎ 京都他
にんじん 徳島他	ほうれん草 京都他
もやし 岐阜	ごぼう 栃木他
パセリ 静岡	グリーンピース 北海道
しょうが 高知	コーン 北海道
にんにく 青森	えのき 長野
セロリ 静岡他	たけのこ 京都
にら 高知	切干大根 宮崎
ピーマン 茨城他	三度豆 京都他
キャベツ 京都他	小松菜 京都他

牛肉 北海道他  
豚肉 千葉他  
鶏肉 京都他  
鶏卵 京都

地元産(長岡京市産)

たまねぎ



## 朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日取る習慣をつけることが大切です。



### 朝ごはんの効果



### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

