

# 給食だより

発行：長岡京市立長岡第六小学校

発行日：令和8年4月30日



新年度が始まって、1か月がたちました。子ども達も新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムが乱れることで体調をくずしやすくなります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起き、朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。



## 朝ごはんをしっかりと食べましょう



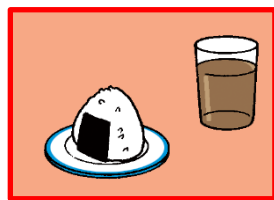
### 頭と体を自覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

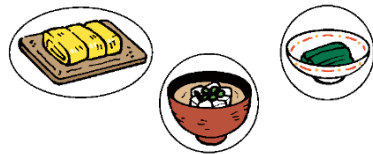
わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子ども達と一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてもいいでしょうか。



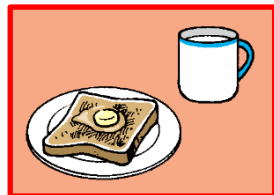
## いつもの朝食にプラス1品



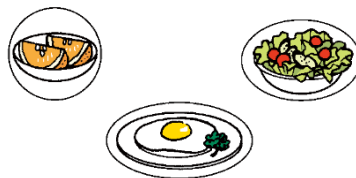
+



主菜・副菜などをもう1品  
プラスしてみましょう。



+



子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を送るためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますよう、お願いいたします。

## ☆今月の地元産野菜は、玉ねぎです

給食では1年間を通じて地元産食材を使用しています。5月は、玉ねぎを使用します。新鮮な新玉ねぎは、甘味が強く新鮮でみずみずしいのが特徴です。玉ねぎはいろいろな料理で通年使用していますが、この時期ならではの旬の味を味わってほしいと思います。



玉ねぎには、血液をサラサラにしてくれる働きがあるといわれており、様々な病気の予防に役立つ食材です！

## 端午の節句と食べ物・行事



【5月5日は『端午の節句』です】

端午の節句には、草餅を食べたり、こいのぼりを飾ったりして子どもの成長を願いお祝いする行事です。給食では、5月1日に毎年恒例の手作り草餅を実施します。白玉粉によもぎを入れ、約900個の団子を作り、茹でます。あんこも、乾燥小豆を茹でて作っています。

よもぎは、菖蒲と一緒に玄関に飾りお風呂に入れる習慣がありますが、菖蒲やよもぎは昔から魔除けや厄払いの力があるとされています。最近では小豆は苦手、あまり食べたことがないという児童もいますが、日本に伝わる伝統的な行事とともに、いろいろな行事食も伝えていきたいと考えて毎年献立にとり入れています。