

# 5月給食だより



栃木市マスコット  
キャラクター  
「とち介」  
栃木市立西方小学校  
給食共同調理場



さわやかな風に暖かい日差し、過ごしやすい日が続いています。新年度が始まって、約1か月が経ち、子どもたちも新しい環境に慣れ、給食の配膳もスムーズにできるようになりました。

5月は疲労がたまつてくる時期です。ゴールデンウィークや運動会練習もあり、生活のリズムも乱れやすくなります。早寝早起きをし、きちんと朝食を食べて生活のリズムを整えましょう。



## ～朝ごはんをしっかり食べましょう！～



### 朝ごはんが大切な理由

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。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、生活リズムが整うようになります。朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみましょう！



## 5月5日は「こどもの日」です！

こどもの日は「端午の節句」ともいいます。子どもたちの健やかな成長と幸せを願う日です。昔は主に男の子の出世や成長を祝う日でした。かしわ餅を食べ、こいのぼりを飾るなどの風習があります。

### かしわ餅に使われている「かしわ」とは？

かしわの木は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないため、子孫繁栄の縁起物と考えられていました。また、かしわの葉の成分には抗菌作用があり、餅を長持ちさせるのに役立ちます。



## おすすめ朝食メニュー!! 「目玉焼きトースト」

某アニメ映画に出てくるトーストをイメージした料理です！主食とたんぱく質を同時にとることができます。一緒に、果物や牛乳を合わせるとさらに栄養のバランスがよくなります。

よく噛んで食べましょう！

### 【作り方】

- ① 食パンをトースターなどで焼く(焼かなくてもOK)
- ② フライパンに油やバターをひき、卵を割り落として目玉焼きを作る。  
(お好みでハムと一緒に焼いても)
- ③ 食パンの上に目玉焼きをのせて完成。ケチャップなどで味をつけてもおいしいです。

