



令和8年5月 こんだてひょう



鴨川市学校給食センター

◎牛乳は体をつくるもとになる食品です。毎日つきます。
*材料の都合により、献立を変更することがあります。
*「★」：ソースなど個別包装食品です。

Table with columns: 日 (Date), 月 (Month), こんだて (Menu), エネルギーとなる (Energy), 体をつくる (Body Building), 体の調子を整える (Body Balance), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), しじょう (g), しよくえん (g), 小 (Small), 中 (Medium)

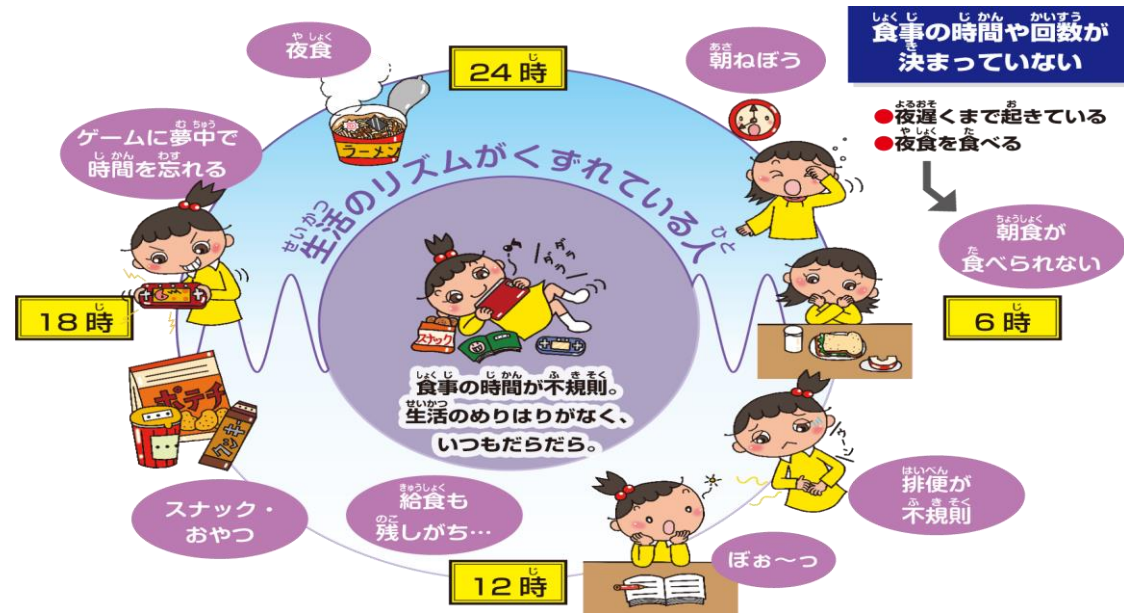
Table with columns: 日 (Date), 月 (Month), こんだて (Menu), エネルギーとなる (Energy), 体をつくる (Body Building), 体の調子を整える (Body Balance), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), しじょう (g), しよくえん (g), 小 (Small), 中 (Medium)

端午の節句の食べ物 (Bunretsu no Sekku no Tabemono) section featuring illustrations and text for Chimashi, Kashimochi, Katsuo, and Takenoko. Includes a notice box for June 1st (6月1日) regarding lunch fees and a QR code for the center's HP.

かもがわきゅうしょくだより

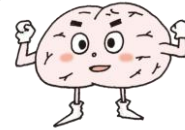
健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも、眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムを整え、維持するためにとても重要です。

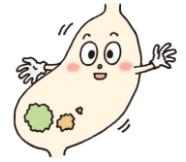


朝食の効果

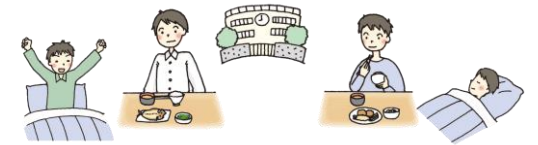
● 脳をはたらかせるためのエネルギー源になる。



● 胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。



● 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。

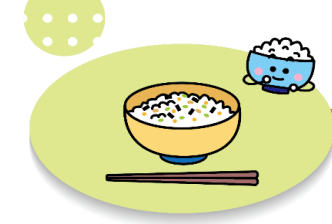


● 健康的な生活リズムをつくる出発点になる。

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜・副菜・果物・牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食 白米、食パン、バターロール、シリアル、うどん	主菜 ウィナー、たまご卵、納豆、ちりめんじゃこ、豆腐、ちくわ、ハム	副菜 コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス、もやし、乾燥わかめ	果物 みかん、いちご、バナナ
牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルト、牛乳			

今月の鴨川市産の食べ物 (予定)	米	レモン果汁	きゅうり	たけのこ
	しめじ	フルーツマト	子メロン(摘果メロン)	たまねぎ
	かつおぶし	パプリカ	甘夏	