

令和8年5月号



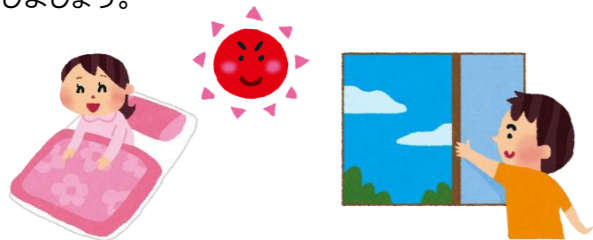
食育フードシステム

給食だより



慌ただしい春が過ぎ、初夏の訪れを感じる季節となりました。
 新年度から1ヶ月...少しずつ疲れがでてくる頃だと思えます。
 特にG.W明けは、大人も子供も日常生活に戻るのが辛く感じてしまいますよね。
 規則正しい睡眠や食事、運動で少しずつリズムを整えながら、
 無理なく今月も過ごしていきましょう😊

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は1日25時間のサイクルになっています。朝、目が覚めた時に太陽の光が目から入ることで、脳が生体リズムを1日24時間に調整しています。お子さんの体内時計を整えるために、朝目が覚める前にカーテンをあけて太陽の光を部屋にいれたり、お子さんに朝のお手伝いとしてカーテンをあけてもらい、太陽の光を積極的に浴びるようにしましょう。



そして朝ごはんをしっかりと食べることで、眠っていた脳や体が目を覚まします。朝日を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ一日の生活リズムが整います。



【5月の食材予定産地】

- 《野菜》 ピーマン (茨城) キャベツ (神奈川) さつまいも (茨城) もやし (福島) ブロッコリー (香川) 長ネギ (宮城) しめじ (新潟) しいたけ (山形)
- 《果物》 パイナップル(フィリピン) りんご(青森) オレンジ(アメリカ)
- 《肉類》 鶏肉 (日本・ブラジル) 豚肉 (日本・デンマーク)
- 《肉類》 牛肉 (オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ひとめぼれ (宮城県・山形県)



5月5日はこどもの日で祝日に制定されています。『こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝する日』と定められています。

また5月5日は端午の節句でもあり、男の子の健やかな成長や無病息災を祈願しこいのぼりや五月人形を飾ったり、菖蒲湯に入ります。昔から5月は季節の変わり目で体調を崩しやすいといわれ、邪気払いや健康促進の薬草として菖蒲をつかった菖蒲湯が風習とされてきました。

端午の節句には、お子さんと菖蒲湯でリラックスしながら季節を感じてみるのもいいですね♪お子さんが大人になった時に、5月5日は菖蒲湯に入ったなあと温かな思い出になるように、行事は大切にしていきたいですね✿

～端午の節句の行事食～

★柏餅 ★ちまき ★草餅 ★たけのこ料理 ★カツオ、タイ、ブリなどの魚料理

5月7日のお弁当は『こいのぼりかまぼこ』が登場します！

お子様の健やかな成長を
従業員一同お祈り申し上げます。

～5月の旬の食材...春キャベツ、新たまねぎ、アスパラガス、スナップエンドウ、菜の花、たけのこ、あさり～

5月の献立には、菜の花とハムのサラダ、豚肉とたけのこのオイスター炒め など！旬の食材を使ったメニューがたくさん登場♪

地産地消メニュー!!

5月12日は今が旬の♪**宮城県産の銀鮭**を使用した
鮭のちゃんちゃん焼きが登場します☺

銀鮭の養殖は、宮城県南三陸町の志津川湾が発祥！
 国内産の9割が宮城県産です★
 脂の乗りがよく、良質なたんぱく質やビタミンが豊富で、
 お子さんの成長期にぴったりなお魚です。



食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL 022-391-8666 (代) FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



SFS **しゅくいく**
フードシステム東北

カメラをかざすと弊社
公式Instagramが
表示されます。
フォローよろしくお願いします!!