

# 給食だより

令和7年度  
志賀町学校給食共同調理場

志賀町のホームページに毎日の給食が掲載されています。志賀町ホームページ <http://www.town.shika.lg.jp/> > 教育・生涯学習 > 学校給食

新学期の給食が始まって1カ月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょうか。しかし、疲れが出やすくなっている時期でもあります。連休もあり、長い休みで生活リズムがくずれやすいため、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをきちんと食べて毎日元気に登校しましょう。

## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



### 朝ごはんをしっかり食べると...

#### さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

#### 体に元気をチャージ!



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

#### 心もウオームアップ!

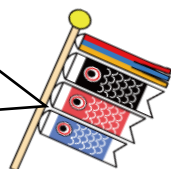


生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

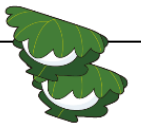
### 5月5日は端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

5月2日(金)に給食で柏餅が提供されます。お楽しみに。



#### 柏餅(かしわもち)



かしわちは江戸時代の頃から広まったといわれています。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。