



実践しよう！早寝・早起き・朝ごはん



は緊張もほぐれ、疲れが一気に出やすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」正しい生活を心がけましょう。

気をつけてほしい3つの生活習慣

①朝は日光を浴び、朝食をとる

起床後に朝食をしっかりとるとともに、太陽の光や蛍光灯を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。光を浴びることで体内時計がリセットされます。

②適度な運動を習慣づける

夕方までに適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。また、筋肉や骨が丈夫になり、たくましい体が作られます。

③眠りやすい環境を整える

寝る前にデジタル機器（スマホやゲームなど）の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し睡眠の質が低下します。

※体内時計とは

地球上にくらすほほすべての生物は、「体内時計」を持っています。この体内時計のおかげで、意識しなくても昼間は体と心が活動状態に、夜になると自然と眠くなり休息状態になるのです。

参考：文部科学省HP 『早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来』

～今月の注目メニュー～

☆**八十八夜（1日）**…八十八夜は立春から数えて88日目。今年は5月1日です。新茶にちなんで、天ぷらの衣に粉末の煎茶を混ぜ、ししゃもにつけ揚げた「ししゃもの緑茶揚げ」の登場です。

☆**端午の節句ちなんだ献立（2日）**…5月5日はこどもの日。給食には柏もちが出ます！
柏の葉は、次の新芽が出ない限り、古い葉が落ちないことから、家督が絶えることがない縁起の良いものとされています。

☆**かみかみデー（8日）**…給食センターでかえり、アーモンド、ごまを焼き、しょうゆのたれとからめた手作りのアーモンド小煮干し、よくかんで食べてくださいね！

☆**ハッピーバースデー給食（18日）**…今月のデザートはブルーベリークレープです。

☆**食育の日（19日）**…香川県の郷土料理、小あじの南蛮漬けと、幼稚園のみなさんが皮をむいてくれた、今が旬のそら豆を使った甘煮が出ます！

※給食中止のお知らせ…… 2日(火) 小学校(校外学習のため)

10日(水) 幼稚園(親子遠足のため)

22日(月) 中学校、29日(月) 小学校(振替休業日のため)

日	曜日	主食	牛乳	おかず
1	月	親子丼1	○	きゅうりの土佐漬け ししゃもの緑茶揚げ
2	火	そばろごはん	○	キャベツのすみそ和え 若竹汁 かしわもち
8	月	小型ミルクパン	○	スパゲッティボンゴレ1 フルーツ白玉 アーモンド小煮干し
9	火	麦入りごはん	○	さばの南部焼き キャベツとさやえんどうの昆布和え 沢煮椀
10	金	きなこあげパン	○	ジャーマンポテト レタスと卵のスープ
11	木	麦入りごはん	○	五目玉子焼き きゅうりと油あげのすの物 豚汁 のりのつく だ煮
12	火	キムチごはん	○	ナムル1 もずくスープ
15	月	コッペパン	○	鶏肉とナッツのレモンに バターポテト キャベツとベーコンの スープ
16	火	麦入りごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き ひじきの五目煮1 けんちん汁
17	水	コッペパン	○	チリコンカーン アスパラとトマトのサラダ 冷とうみかん
18	木	チキンライス	○	ツナとスナックえんどうのサラダ コーンスープ ブルーベリー クレープ
19	金	ひじきごはん	○	小あじの南蛮漬け2 空豆の甘煮 じゃがいもとキャベツのみ そ汁
22	月	チーズパン	○	いかのマリネ ソーセージとじゃがいもの煮こみ ミニトマト
23	火	麦入りごはん	○	肉豆腐 小松菜とわかめの和え物 ちりめんの甘酢づけ
24	水	レーズンパン	○	海の幸チャウダー 元気になるサラダ ストロベリータルト
25	木	発芽玄米入りごはん	○	じゃがいものそばろ煮 切り干し大根の酢の物 あさりのつく だ煮
26	金	えんどうごはん	○	魚の薬味ソースかけ さやいんげんのごま和え とうふとわ かめのみそ汁
29	月	全粒粉パン	○	小煮干とコーンのフリッター ポテトサラダ コンソメスープ1 いちごジャム
30	火	麦入りごはん	○	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め バンサンズー メロン
31	水	ナン	○	キーマカレー1 グリーンサラダ コーンポタージュスープ