

新学期がスタートして1か月が過ぎようとしています。ゴールデンウィークで連休になりますが、休みの日にも「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを乱さないよう心掛けたいですね。

今月も新鮮でおいしい地場産野菜や旬の味覚を取り入れ、安心・安全な給食をつくっていきます！給食の時間が、子どもたちにとって学校へ来る楽しみの一つになってもらえたらうれしいです(〜)♪

「5月病」に負けない！食事のポイント

昔から「5月病」という言葉があるように、新しい環境での疲れが出てくる時期です。なんとなくやる気が出ない…そんな5月病を予防・解消するには、運動や適切な睡眠時間の確保、そして食事の内容も大切です。不規則な食生活や偏った食事で栄養不足になると、体も心も元気が出ず、ストレスに対する抵抗力が低下してしまいます。食生活を振り返り、毎日の食事バランスを整えていきましょう。

5月病対策おすすめ栄養素

★トリプトファン

神経伝達物質セロトニンは“幸せホルモン”とも呼ばれ、気持ちを安定させる働きがあります。アミノ酸の一種トリプトファンは、セロトニンの材料になります。



カツオ、マグロ、
牛レバー、納豆、
卵、牛乳、
バナナ、ナッツ

★ビタミンC

ビタミンCは“抗ストレスビタミン”とも呼ばれ、ストレスから体を守る役割を担っています。



野菜、果物、
いも類

★カルシウム

カルシウムには神経を鎮静させ、心を落ち着かせる効果もあります。



牛乳、乳製品、
緑黄色野菜、
大豆製品、
小魚

おすすめ
レシピ

【バナナと小松菜のスムージー】(2人分)

- ①小松菜 1 株(50g)は洗って 3 cm 幅のざく切り、バナナ 1/2 本は一口大に切る。
- ②ミキサーに①、蜂蜜大さじ 1、牛乳 1 と 1/2 カップを入れて、攪拌する。



★「主食・主菜・副菜」を
そろえた食事を
1日3回食べましょう！

「第3子以降学校給食費補助金」についてのご案内

扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立小・中学校に在籍している場合の学校給食費相当額を、市が補助します。

補助金を受けるためには、申請書、扶養確認書類などの必要書類の提出が必要となります。

申請様式は6月頃に配布する予定です。

【問】佐倉市教育委員会指導課 電話 484-6193



全国の郷土料理紹介献立

学級向け給食だより(教室掲示)では、年間テーマ「全国の郷土料理を知ろう！」として、毎月全国の代表的な郷土料理を紹介し、給食にも取り入れています。

5/10に
「よこすか海軍カレー」を
取り入れました♪

今月は「神奈川県」



～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ♪

朝ベジしよう！

<材料4人分>

- ・食パン……………4枚
- ・ハム……………4枚
- ・レタス(小さくちぎる)……………2枚
- ・スライスチーズ……………4枚
- ・アルミホイル(30 cm幅)……………4枚

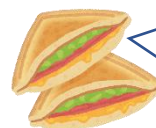
★朝ベジサンド

<作り方>

- ①切ったアルミホイルに食パンを置き、ハム、チーズ、レタスをのせて半分に折りながら包む。
- ②トースターに並べ、温まるまで焼く。(5分程度)



5/13(月)の
献立で登場します。



具材のアレンジ無限大！
生のまま食べられる食材を
使うと安心です。