



＊別府市学校給食センター＊

別府市原町15番5号

TEL:0977-24-5531

FAX:0977-24-5738

発行日:令和7年4月



朝ごはんをしっかり食べていますか



新年度が始まり、早くも1ヶ月が過ぎようとしています。新しい環境への疲れも出てくるころです。睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを取りましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



給食センター
ひとくちメモ

5月5日「端午の節句」

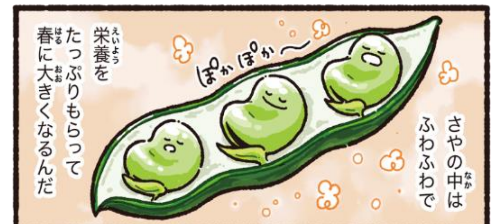
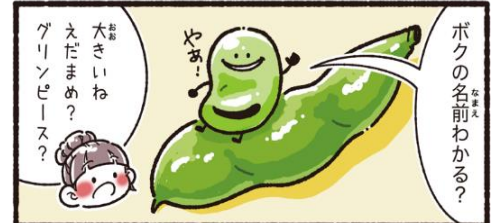
たんご せっく



「端午の節句」は、男の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いする風習があります。かしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、子孫繁栄の意味が込められています。また、殺菌作用や防腐効果もあります。別名「菖蒲の節句」とも呼ばれ、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう習慣もあります。



はる 春に
おいしいお豆



別府市学校給食センター 「試食会」のお知らせ

日時:令和7年6月10日(火) 11:45~ 開会

場所:別府市学校給食センター

献立:ごはん・サバの竜田揚げ・豆腐のみそ汁
のり酢和え・牛乳

試食費:310円/食

申し込み期間:令和7年5月29日(木)~6月4日(水)

※5月29日(木) 10:00~ 受付開始です。

※定員に達した時点で、締切らせていただきます。

※お申し込みは、別府市学校給食センターまで、
お電話にてお願いいたします。(0977-24-5531)

