



Main table with columns for implementation date, name of the menu, main ingredients, and nutritional information (calories and protein) for elementary and middle schools.

5月給食たより

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。

毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましよう。

食事 (Eating) section with illustration of a child eating and text about mealtime.

睡眠 (Sleep) section with illustration of a child sleeping and text about sleep habits.

運動 (Exercise) section with illustration of a child playing sports and text about daily movement.



Text explaining the importance of a balanced diet and lifestyle for energy.

5月5日 端午の節句

ちまき (Chimaki) section with illustration of a child and text about the festival food.

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。

かしわもち (Kashimochi) section with illustration of a child and text about the festival food.

別名で「菖蒲の節句」ともいいます。菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

- 都合により献立を変更する場合があります。
太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
(乳)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。
参考にしてください。

Summary table for average and standard nutritional values.