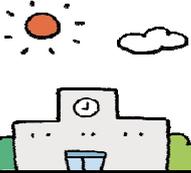


5月給食だより



こんげつ 今月のテーマ... しょくじ 食事のマナーを身に付けよう



曜日	月	火	水	木	金
	2日 献立と配膳の図 あかの食品: 牛乳, かつお, まぐろ, わかめ, とうふ, なたね きいろの食品: こめ, あぶら, さとう みどりの食品: なばな, キャベツ, にんじん, たけのこ 栄養価: 557kcal, 23.3g	食育の日! 旬(しゅん)のおやさい いただきます! 今月のおやさいは「新玉ねぎ」です。玉ねぎは1年中出回っているやさしいですが、保存性を高めるために乾燥させてから出荷されます。この春の時期に出てくる「新玉ねぎ」は乾燥させずにすぐ出荷されるので、水分が多くとても甘いのが特徴です。19日の食育の日の献立は「新玉ねぎのスープ」です。おいしくいただきます。19日の食育の日の献立は「新玉ねぎのスープ」です。おいしくいただきます。そのほかにも5月は「たけのこ」もおいしくいただける時期ですね。今月の給食	6日 献立と配膳の図 牛乳, なっとう, かまぼこ, のり, ぶたにく, こめ, こま, じゃがいも, あぶら, さとう, でんぷん, ほうれんそう, もやし, キャベツ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, グリーンピース 694kcal, 27.2g		
	9日 献立と配膳の図 あかの食品: 牛乳, とうふ, ぶたにく, みそ, かまぼこ, いわし きいろの食品: こめ, さとう, でんぷん, ごまあぶら, はるさめ みどりの食品: にんじん, たら, ながねぎ, もやし, たけのこ, しいたけ, にんにく, しょうが, こまつな, とうもろこし 栄養価: 570kcal, 24.2g	10日 献立と配膳の図 牛乳, ウィンナー, まぐろ, 卵, ベーコン, ミルククリーム, チーズ パン, さとう, じゃがいも, あぶら, ルウ, にんじん, たまねぎ, きゅうり, たまねぎ マッシュルーム, アスパラガス 676kcal, 31.5g	11日 献立と配膳の図 牛乳, ぶたにく, あつあげ, とうら, たまご こめ, あぶら, さとう, ごま, でんぷん, しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん こまつな, セミノール 611kcal, 26.8g	12日 献立と配膳の図 牛乳, ひじき, だいず, ハム, とりにく, ぶたにく, ベーコン パン, メーフル&マーガリン, こま, さとう, こま, じゃがいも, あぶら キャベツ, とうもろこし, たまねぎ, しょうが, にんじん, しめじ, トマト 606kcal, 22.7g	13日 献立と配膳の図 牛乳, とりにく, くわかめ, あつあげ, だいず, みそ こめ, あぶら, さとう, ごま, こまあぶら, もやし, キャベツ, にんじん, とうもろこし, たまねぎ, しめじ 600kcal, 26.5g
	16日 振替休業日	17日 献立と配膳の図 牛乳, ぶたにく, ベーコン, チーズ おおむぎめん, でんぷん, じゃがいも, バター, ルウ, にんじん, たまねぎ, もやし, たら しいたけ, しめじ, とうもろこし 668kcal, 26.5g	18日 献立と配膳の図 牛乳, ししゃも, とりにく, あつあげ こめ, あぶら, じゃがいも, ぶ, さとう, キャベツ, きゅうり, たけのこ, れんこん ぜんまい, さやえんどう 615kcal, 21.3g	19日 ☆食育の日☆ 献立と配膳の図 牛乳, たまご, ウィンナー, ベーコン パン, バター, じゃがいも, マカロニ, アスパラガス, キャベツ, とうもろこし, にんじん にんにく, たまねぎ, しめじ, セロリ 555kcal, 2.6g	20日 献立と配膳の図 牛乳, わかめ, いわし, たら, いち, さつまあげ, みそ こめ, あぶら, こまあぶら, さとう, じゃがいも, さきだんご, たまねぎ, ごぼう, にんじん いんげん, えのきたけ, ながねぎ 666kcal, 21.3g
	23日 献立と配膳の図 牛乳, ぶたにく, チーズ にんじん, たまねぎ, グリーンピース, しょうが にんにく, キャベツ, アスパラガス, とうもろこし 695kcal, 21.5g	24日 献立と配膳の図 牛乳, ベーコン, ぶたにく, だいず, ミックスビーンズ パン, あぶら, じゃがいも, さとう, もやし, キャベツ, にんじん, とうもろこし, セロリ たまねぎ, マッシュルーム, にんにく, トマト 562kcal, 25.9g	25日 献立と配膳の図 牛乳, さば, みそ, だいず, ひじき, さつまあげ, とうら, あぶらあけ こめ, さとう, あぶら, しょうが, にんじん, いんげん, なめこ だいこん, ながねぎ 678kcal, 29.2g	26日 献立と配膳の図 牛乳, わかめ, とうら, なたね, あさり, ほたて パン, じゃがいも, あぶら, キャベツ, きゅうり, にんじん, えのきたけ ほうれんそう 543kcal, 20.4g	27日 献立と配膳の図 牛乳, ひじき, とりにく, たまご こめ, さとう, じゃがいも, あぶら, ぶ, だいこん, こまつな, にんじん, たまねぎ しいたけ, いんげん 619kcal, 21.7g
	30日 献立と配膳の図 牛乳, いち, ぶたにく, もずく, あぶらあけ, とうら, みそ こめ, さとう, じゃがいも, こま, あぶら, しょうが, ごぼう, にんじん ながねぎ, えのきたけ, ほうれんそう 562kcal, 25.9g	31日 献立と配膳の図 牛乳, ぶたにく, なたね, わかめ, いわし ちゅうがめん, あぶら, さとう, こま, こまあぶら, しょうが, にんにく, にんじん, メンマ もやし, しいたけ, ながねぎ, ほうれんそう 605kcal, 24.9g	☆今月の予定 5月16日 振替休業日 19日 食育の日献立 		
	あかの食品 : 牛乳, いち, ぶたにく, もずく, あぶらあけ, とうら, みそ きいろの食品 : こめ, さとう, じゃがいも, こま, あぶら, しょうが, ごぼう, にんじん みどりの食品 : ながねぎ, えのきたけ, ほうれんそう 栄養価 : 562kcal, 25.9g	あかの食品 : 牛乳, ぶたにく, なたね, わかめ, いわし きいろの食品 : ちゅうがめん, あぶら, さとう, こま, こまあぶら, しょうが, にんにく, にんじん, メンマ みどりの食品 : もやし, しいたけ, ながねぎ, ほうれんそう 栄養価 : 605kcal, 24.9g	おもに体を作るはたらきの食品 おもに熱や力のもとになる食品 おもに体の調子を整える食品 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)		



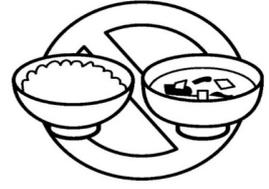
食事のマナーを身につけよう



食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

口に食べ物が入ったままおしゃべりする

がちゃがちゃと食器の音を立てる

ひじをついて食べる

まわりの人とふざける

食事中に席を立つ

食事中にふさわしくない話をする



元気祭りにむけて栄養大作戦!

運動能力アップ その1
運動するためのエネルギーになる、「ごはんやパン」をしっかりとりましょう!

運動能力アップ その2
エネルギーをつくる助けとなる、「野菜や果物、乳製品」をとりましょう!

運動能力アップ その3
筋肉をつくるもとになるたんぱく質を多く含む「肉や魚、卵、大豆・大豆製品」をとりましょう!

水分補給も忘れずに!
運動するときや、汗をかくときには十分な水分補給が必要ですよ。のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう!



元気祭り当日もしっかり朝ごはん!

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。元気祭りの当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

