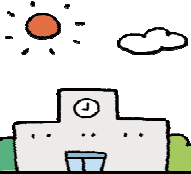


5月給食だより



こんげつ 今月のテーマ…食事のマナーを身に付けよう



曜日	月	火	水	木	金			
2日	<p>献立と配膳の図</p> <p>青葉のからし和え かつおフライ</p> <p>ごはん わかめ汁</p>	<p>食育の日! 今月のメニュー</p> <p>旬(しゅん)のおやさい いただきます!</p> <p>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しよ。</p> <p>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</p>	<p>6日</p> <p>のり酢和え かつ納豆</p> <p>ごはん じゃがいもの とほろ煮</p>	<p>9日</p> <p>ミニフィッシュ 小松菜と春雨の甘酢和え</p> <p>マーボー丼 (ごはん)</p>	<p>10日</p> <p>シャキシャキポテトサラダ ウインナーケチャップソース</p> <p>背割り コッペパン</p> <p>ほたてとアスパラの クリーム煮</p>	<p>11日</p> <p>セミノール ごま焼き肉</p> <p>ごはん かまじゅう</p>	<p>12日</p> <p>メーフル風&マーガリン ひじきと豆のサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>ミートボールの トマト煮</p>	<p>13日</p> <p>茎わかめサラダ チキンたれかつ</p> <p>ごはん 厚揚げの みそ汁</p>
あかの食品	牛乳 かつお まぐろ わかめ とうふ なたね	牛乳 とうふ ぶたにく みそ かまぼこ いわし	牛乳 とうふ ぶたにく みそ かまぼこ いわし	牛乳 とうふ ぶたにく みそ かまぼこ いわし	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 あぶら さとう	こめ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ			
みどりの食品	なばな キャベツ にんじん たけのこ	にんじん たら ながねぎ もやし たけのこ しいたけ	にんじん たら ながねぎ もやし たけのこ しいたけ	にんじん たら ながねぎ もやし たけのこ しいたけ	にんじん たら ながねぎ もやし たけのこ しいたけ			
栄養価	557kcal 23.3g	570kcal 24.2g	676kcal 31.5g	611kcal 26.8g	606kcal 22.7g			
振替休業日	<p>16日</p> <p>振替休業日</p>	<p>17日</p> <p>じゃがチーズ おひろき カレー 南蛮汁</p>	<p>18日</p> <p>キャベツのゆかり和え ししゃもフライ ごはん はるさめ 春野菜の 煮物</p>	<p>19日 ☆食育の日☆</p> <p>アスパラ入りソテー オムレツ コッペパン 新玉ねぎの スープ</p>	<p>20日</p> <p>笹団子 こんにゃく炒め いわし香味フライ わかめ じゃがいもと わかめのみそ汁</p>			
あかの食品	牛乳 とうふ ぶたにく みそ かまぼこ いわし	牛乳 とうふ ぶたにく みそ かまぼこ いわし	牛乳 とうふ ぶたにく みそ かまぼこ いわし	牛乳 とうふ ぶたにく みそ かまぼこ いわし	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 でんぶん ごまあぶら はるさめ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	こめ さとう でんぶん 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	にんじん たら ながねぎ もやし たけのこ しいたけ	にんじん たら ながねぎ もやし たけのこ しいたけ	にんじん たら ながねぎ もやし たけのこ しいたけ	にんじん たら ながねぎ もやし たけのこ しいたけ			
栄養価	570kcal 24.2g	668kcal 26.5g	615kcal 21.3g	555kcal 2.6g	600kcal 26.5g			
23日	<p>チーズサラダ ポークカレー (ごはん)</p>	<p>24日</p> <p>いちごジャム&マーガリン もやしのカレーソテー 米粉パン ポークビーンズ</p>	<p>25日</p> <p>大豆のいぞ煮 さばのみぞ煮 ごはん なめこ汁</p>	<p>26日</p> <p>添え野菜 コロッケ 背割り コッペパン 海の幸 スープ</p>	<p>27日</p> <p>切り干し大根のごま酢和え 手作りふりかけ ごはん 車麩の 卵とじ</p>			
あかの食品	牛乳 ぶたにく チーズ	牛乳 ぶたにく とうふ じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく とうふ じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく とうふ じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく とうふ じゃがいも さとう			
きいろの食品	こめ じゃがいも あぶら ルウ	こめ さとう あぶら	こめ さとう あぶら	こめ さとう あぶら	こめ さとう あぶら			
みどりの食品	にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが	にんじん たまねぎ もやし たら	にんじん たまねぎ もやし たら	にんじん たまねぎ もやし たら	にんじん たまねぎ もやし たら			
栄養価	695kcal 21.5g	562kcal 25.9g	678kcal 29.2g	543kcal 20.4g	619kcal 21.7g			
30日	<p>かわりきんぴら いかの煮付け ごはん もずくの みそ汁</p>	<p>31日</p> <p>鶏骨ナムル 焼きぎょうざ わかめラーメン スープ</p>	<p>副菜 主菜 ごはん 汁物</p>	<p>☆今月の予定</p> <p>5月16日 振替休業日 19日 食育の日献立</p>	<p>おもちに体を作るはたらきの食品 おもちに熱や力のもとになる食品 おもちに体の調子を整える食品</p>			
あかの食品	牛乳 いか ぶたにく もずく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ぶたにく たら わかめ いわし	おもちに体を作るはたらきの食品	おもちに体を作るはたらきの食品	おもちに体を作るはたらきの食品			
きいろの食品	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら	おもちに熱や力のもとになる食品	おもちに熱や力のもとになる食品	おもちに熱や力のもとになる食品			
みどりの食品	しょうが ごぼう にんじん	しょうが にんにく にんじん メンマ	おもちに体の調子を整える食品	おもちに体の調子を整える食品	おもちに体の調子を整える食品			
栄養価	562kcal 25.9g	605kcal 24.9g	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)			



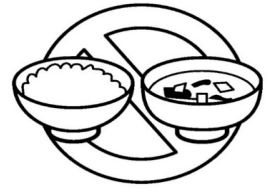
食事のマナーを身につけよう



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。

