

## 早寝・早起き・朝ごはん

# 生活リズムをととのえよう



新学期が始まり、約1ヶ月が経ちました。1年生もだんだん学校に慣れてきた頃でしょうか。疲れが出やすい時期にもなります。毎日、元気に活動するためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えていきましょう。

### 朝食で3つのスイッチオン



#### からだのスイッチ



寝ているときに、体のエネルギーはからっぽ。朝食を食べることで、体が目覚めて、体温がアップ!!午前中に元気に活動するためのエネルギーになります。

#### あたまのスイッチ



ごはんやパン・麺などの炭水化物をとることで、脳の働きが活発になります。また、よくかんで食べることで、脳に良い刺激が与えられます。

#### おなかのスイッチ



朝食を食べると、胃や腸が動いて排便が促されます。お腹の調子は、体の調子に大きく関わります。おなかのスイッチを入れましょう。

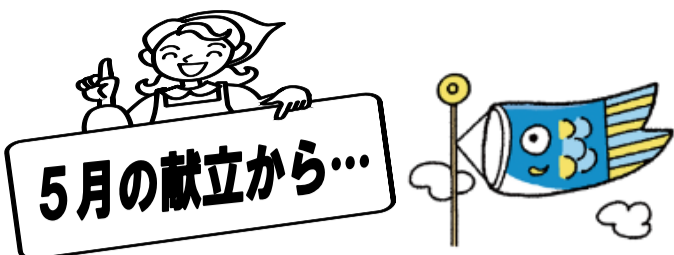
### 睡眠の役割

睡眠には、心身を休めるほかにも、大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりする重要な働きがあります。

メディア(タブレット・ゲーム・テレビ)は決めた時間を守ろう!!

ねらい	日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
箸を正しく使って食べよう	予定こんだて	ゆかりごはん 牛乳 おさかなフライ コーンサラダ たまねぎとえのきの みそしる かしわもち 【こどもの日 献立】	4/30の振替休業日	けんぽうきねんび 憲法記念日	みどりの日	こどもの日
	きいろのなかま	ごはん あぶら こむぎこ パンこ かしわもち				
	あかのなかま	牛乳 しろみさかな あぶらあげ				
	みどりのなかま	しそ フロッコリー もやし きゅうり キャベツ コーン パプリカ たまねぎ えのきたけ				
ねらい	日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
食物繊維の働きを知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 こうやどうふの ユウリンチーふう ナムル にらたまじる	もずくどん 牛乳 やさしいごまじょうゆあえ なめこしる	ごはん 牛乳 さけのしおやき きりぼしだいこんのもの こんさいのみそしる	ごはん 牛乳 メンチカツ ツナあえ くきわかめのスープ	あさりときのこの スパゲティ 牛乳 かいそうサラダ みかんゼリー
	きいろのなかま	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	ごはん さとう	ごはん あぶら こむぎこ パンこ ごま	スパゲティ オリーブオイル かたくりこ ゼリー
	あかのなかま	牛乳 こうやどうふ たまご	牛乳 もずく ぶたひきにく とうふ みそ	牛乳 さけ さつまあげ とうふ みそ	牛乳 ぶたにく まくろ くきわかめ	牛乳 ベーコン あさり かいそう
	みどりのなかま	ねぎ あおな もやし にんじん にんにく にら たまねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが あおな もやし なめこ ねぎ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ こんにゃく しいたけ ごぼう えだまめ だいこん こんにゃく	あおな キャベツ もやし にんじん しいたけ ねぎ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう マッシュルーム にんにく フロッコリー コーン キャベツ パプリカ

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。





5月の献立から...

5月19日(金) 春キャベツのサラダ  
 春キャベツの季節です。甘く柔らかいため、サラダのよ  
 うな生食におすすめです。ビタミンCが豊富なキャベツ  
 を家でも積極的に食べましょう。

季節によって違いがあるよ

春キャベツ

冬キャベツ

葉は、みずみずしく  
てやわらかいのが特徴  
です。軽くて巻きは緩  
めです。生食に向いて  
います。

葉は厚く、巻きはか  
ためて形は平たいもの  
が多い特徴があります。  
甘みがあり、煮込み料  
理に向いています。

5月1日(月) 『おさかなフライ・かしわもち』

柏の葉は神が宿っていると神聖視されており、また、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」縁起の良い植物とされています。

\*5月5日はこどもの日(端午の節句)\*

端午の節句は、江戸時代ごろから、男の子の健やかな成長を願う行事になったといわれています。



ねらい	日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	けんさん <u>県産ぶたにくの</u> カレーライス 牛乳 けんさん <u>県産かぶのあさづけ</u> ヨーグルト	けんさん <u>県産たけのこごはん</u> 牛乳 にくやさしいため けんさん <u>県産こまつな入り</u> とりにくだんご すましじる	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに けんさん <u>県産おかひじきのおひたし</u> あつあげのみそしる	ごはん 牛乳 さばのトマみそに けんさん <u>県産ふきのにももの</u> けんさん <u>県産ぶたにくの</u> いもちじる	しょくパン いちご <u>ジャム</u> 牛乳 オムレツ けんさん <u>春キャベツのサラダ</u> けんさん <u>県産マッシュルーム入り</u> チキンチャウダー
	きいろ のなかま	ごはん あぶら カレールウ じゃがいも	ごはん さとう はるさめ	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ごはん あぶら いもち さとう	しょくパン <u>ジャム</u> じゃがいも バター
	あかの なかま	牛乳 ぶたにく チーズ ヨーグルト	牛乳 あぶらあげ ぶたにく とりにく	牛乳 とりにく かまぼこ あつあげ みそ	牛乳 さば みそ さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 たまご まぐろ とりにく
	みどりの なかま	たまねぎ にんじん にんにく チャツネ グリンピース かぶ きゅうり キャベツ	もうそうだけ にんじん もやし こんにゃく きぬさや たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ えのきたけ	レモン おかひじき もやし にんじん キャベツ しめじ ねぎ	トマト ふき こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	トマト キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ
ねらい	日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
炭水化物の働きを知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 <u>あじフライ</u> ソース <u>ポテトサラダ</u> やさいスープ	ごはん 牛乳 とりにくのちょうせんやき <u>ビーフンいため</u> <u>ふのみそしる</u>	マーボーどうふどん 牛乳 <u>はるさめサラダ</u> たまごスープ	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ごもくきんぴら <u>じゃがいものみそしる</u>	<u>ごもくうどん</u> 牛乳 けんさん <u>県産べにばな入り</u> <u>やさいかきあげ</u> かおりあえ
	きいろ のなかま	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう こむぎこ パンこ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ふ	ごはん あぶら かたくりこ はるさめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	うどん あぶら
	あかの なかま	牛乳 あじ ウィナー チーズ ベーコン	牛乳 とりにく とうふ	牛乳 とうふ ぶたにく とうふ みそ ハム たまご なると	牛乳 ほっけ ぶたにく さつまあげ ごま あつあげ わかめ	牛乳 とりにく なると かまぼこ
	みどりの なかま	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コーン	しょうが にんにく えのきたけ ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ なら キャベツ きゅうり パプリカ えのきたけ	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン しめじ	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ べにばな たまねぎ キャベツ きゅうり
ねらい	日(曜)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	<p>べにばな <b>紅花</b> - べにばな -</p> <p>紅花は、染料として山形県の特産品ですが、栽培の中 で、間引きが必要になってきます。その、間引きしたも のが「紅花菜」です。「食べられる紅花」として注目さ れていました。「紅花菜」はクセがなく、どんな料理にも よく合います。「紅花菜」は酒田市で作られています。 5/26(金)は「紅花入りかきあげ」です！</p> <div style="text-align: center;">  <p>県花「紅花」</p> </div> <p style="text-align: right;">やまがたけんがっこうきょうしゅくかい 山形県学校給食会 ホームページより</p>	
カルシウムの働きを知ろう	予定こんだて	5/27の振替休業日	ごはん <u>のりチーズなっとう</u> 牛乳 ちくぜんに あおなのみそしる	ごはん 牛乳 とりにくのカレーやき <u>じゃこ入りサラダ</u> ワントンスープ		
きいろ のなかま			ごはん さとう ふ	ごはん さとう あぶら ワントン		
あかの なかま			牛乳 のり チーズ なっとう とりにく	とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく		
みどりの なかま			ねぎ たけのこ れんこん にんじん こんにゃく ごぼう いんげん しいたけ あおな たまねぎ しめじ	しょうが ブロッコリー なら キャベツ きゅうり パプリカ もやし にんじん しいたけ		

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。