

5月給食だよ!

令和6年4月25日

寒河江市立西根小学校 発行

新年度が始まり、まもなく1か月が過ぎようとしています。頑張っている分、疲れが出やすい時期にもなります。毎日を元気に過ごすためにも、**生活リズムを整え、しっかり食べて、からだに栄養を届けていきましょう。**そこで、大切なもののひとつが「朝ごはん」です。

朝ごはんを食べよう!

～1日を元気に過ごすための3つのスイッチ～

①あたま スイッチON!



朝ごはんを食べることで、
脳が活発に動き出し、頭がスッキリ!
やる気と集中力が
ぐーんとアップ!!

②おなか スイッチON!



朝ごはんを食べることで、
腸が動き出す!
うんちが出て、おなかスッキリ!!

③からだ スイッチON!



朝ごはんを食べることで、**体温アップ!!**
からだ元気に動き出し、活発に**運動ができる!**
また、病気にかかりにくくなる**効果**もあり!

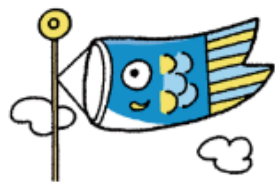
実は、4つ目のスイッチも...

それは **心** 朝ごはんを食べることで、**心**が落ち着き、**やさしい気持ち**をもつことができる。
おなかも心も満たされると、**イライラせずに、友達と穏やかに楽しく**過ごすことができる。

| ねらい | 日(曜) | きゅうしょくとうばん | かくにん | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) |
|-----------------|------------------|-----------------------------------|---|---|---|------------------------|
| たんぱく質の働きと食品を知ろう | 日(曜) | きゅうしょくとうばん | かくにん | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) |
| | 予定こんだて | 給食当番の身だしなみを確認しよう! | | ごはん 牛乳 のりチーズなっとう ウインナー ちくさあえ えのきのみそしる | ソースカツどん 牛乳 しおこんぶあえ とうふのみそしる かしわもち【端午の節句】 | けんぽうきねんび 憲法記念日 |
| | きいろのなかま | マスク・ハンカチも持ったかな? | | ごはん さとう ごま | ごはん あぶら ざらめ ラード パンこ ごまあぶら かしわもち | |
| | あかのなかま | マスク きちんと口にあって! | ぼうし かみの毛が出ないように! | 牛乳 なっとう のり チーズ ウインナー あぶらあげ みそ | 牛乳 ぶたにく こんぶ わかめ とうふ みそ | |
| みどりのなかま | ポタン きちんととめよう! | 手 きれいに洗おう! 爪はみじかく! | ほうれんそう もやし にんじん しいたけ えのき だいこん ねぎ | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ | | |
| たんぱく質の働きと食品を知ろう | 日(曜) | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) |
| | 予定こんだて | ふりかえきゅうじつ 振替休日 | | マーボーどうふどん | ごはん | スパゲティナポリタン |
| | きいろのなかま | (5/5分) | ごはん 牛乳 とりにくのレモンに ツナあえ あつあげと山菜のみそしる | 牛乳 もやしのナムル たまごスープ | 牛乳 しおほっけやき ピーフンいため たまねぎのみそしる | 牛乳 かいそうサラダ ヨーグルト |
| | あかのなかま | | ごはん かたくりこ あぶら さとう | ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう | ごはん あぶら ごまあぶら ピーフン | スパゲティ オリーブオイル バター |
| みどりのなかま | | 牛乳 とりにく まぐろ あつあげ みそ | 牛乳 ぶたにく とうふ みそ たまご | 牛乳 ほっけ ベーコン あぶらあげ みそ | 牛乳 ベーコン チーズ かいそう とりささみ ヨーグルト | |
| | | レモン ブロッコリー パプリカ たまねぎ わらび みず ぶき | しょうが にんにく たまねぎ ネギ なら もやし きゅうり にんじん しいたけ えのき こねぎ | キャベツ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ こまつな しめじ | たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン にんにく トマト コーン ブロッコリー きゅうり | |

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。

5月の献立から...



どうして給食には、毎日牛乳が出るの？



理由①…カルシウムは、日本人に不足しがちな栄養素だからです！

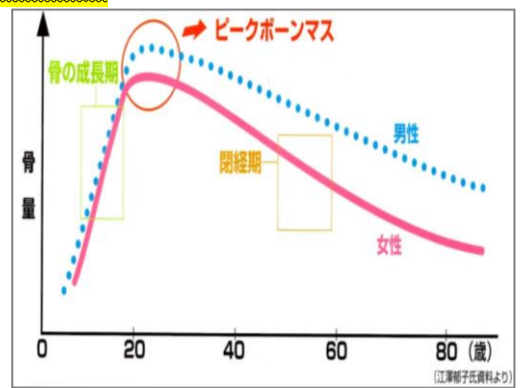
理由②…カルシウムが成長期に、必要な栄養素だからです！

20歳頃までに、どれだけ「骨貯金」でき
るかが将来の健康に大きく関わります。

カルシウムの役割は…

- ☆じょうぶな骨や歯をつくる材料になる
- ☆筋肉の動きや神経の動きを正常に保つ

※食物アレルギーなどで牛乳が飲めない人は、小魚や大豆製品、小松菜などを積極的に食べるように意識しましょう！



●5月5日はこどもの日(端午の節句)

端午の節句は、奈良時代に中国から伝わった風習で、男の子の健やかな成長を願う日とされています。

●5月2日(木)【柏餅】

端午の節句に「柏餅」が食べられるようになったのは、江戸時代からといわれています。餅を巻いている柏の木の葉は、新芽が出てから古い葉を落とすことから「家系が絶えない」「子孫繁栄」の縁起が込められた食べ物とされています。

| ねらい | 日(曜) | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) |
|---------------|---------|---|--|---|--|--|
| 郷土料理・特産物を味わおう | 予定こんだて | けんさんぶたにく <u>県産豚肉のカレーライス</u> 牛乳 けんさんはる <u>県産春キャベツのサラダ</u> てつく 手作りプリン | ごはん 牛乳 ハンバーグ <u>県産おかひじきのおひたし</u> <u>県産にらたまみそしる</u> | <u>県産だけのごはん</u> 牛乳 はるまき おひたし <u>県産なめこのみそしる</u> | ごはん 牛乳 さけのしおやき <u>県産ふきのにも</u> <u>県産かぶのみそしる</u> | セルフてりたまサンド (食パン ゆでキャベツ てりやきチキンタルソース) 牛乳 <u>県産えのきりコンソメスープ</u> |
| | きいろのなかま | ごはん あぶら じゃがいも プリン | ごはん | ごはん さとう あぶら こむぎこ はるさめ | ごはん あぶら | しょくパン さとう マヨネーズ じゃがいも |
| | あかのなかま | 牛乳 ぶたにく チーズ まぐろ | 牛乳 ぶたにく とりにく たら みそ たまご | 牛乳 あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ | 牛乳 さけ さつまあげ あつあげ みそ | 牛乳 とりにく たまご |
| | みどりのなかま | にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ピーマン フロッコリー マンゴー パイン ハナナ | たまねぎ おかひじき もやし にんじん えのき にら | もうそうたけのこ こんにゃく きぬさや にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう なめこ ねぎ | ふき こんにゃく にんじん かぶ こまつな | パセリ キャベツ えのき たまねぎ にんじん コーン |
| ねらい | 日(曜) | 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) |
| 鉄分の働きと食品を知ろう | 予定こんだて | ごはん 牛乳 チキンみそカツ <u>ひじきに</u> <u>こまつなのみそしる</u> | ごはん 牛乳 <u>いわしのごまみそに</u> かおりあえ しらたまじる | <u>ほうれんそうと</u> <u>ベーコンのチャーハン</u> 牛乳 <u>きくらげいり春雨サラダ</u> キムチスープ | ごはん 牛乳 さばトマみそに <u>てつぶんサラダ</u> じゃがいものみそしる | ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン <u>キャベツのごまかけ</u> <u>あさりのみそしる</u> |
| | きいろのなかま | ごはん あぶら パンこ こむぎこ さとう | ごはん あぶら しらたまもち さとう こま | ごはん あぶら はるさめ さとう | ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも | ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こま |
| | あかのなかま | 牛乳 とりにく だいす みそ ひじき あぶらあげ あつあげ | 牛乳 いわし みそ とりにく | 牛乳 ベーコン とりにく とうふ | 牛乳 さば みそ まぐろ あぶらあげ | 牛乳 とりにく あおだいす あさり とうふ みそ |
| | みどりのなかま | にんじん こんにゃく きぬさや こまつな たまねぎ | キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ こほう こんにゃく | ほうれんそう コーン にんにく もやし きゅうり パプリカ きくらげ はくさい えのき にら しいたけ | トマト こまつな きりほしだいこん たまねぎ きゅうり にんじん | ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん |
| ねらい | 日(曜) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 31日(金) |
| 箸を正しく持って食べよう | 予定こんだて | 振りかえきゅうぎょうび 振替休業日 | <u>とりどん</u> 牛乳 おかかあえ みそけんちんじる | ごはん 牛乳 <u>こうやどうふのあまからに</u> きりほしだいこんの ガーリックいため キャベツのみそしる | ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため ゆでやさい <u>ちやしのみそしる</u> | きなこパン 牛乳 チキンサラダ <u>ちゅうかスープ</u> |
| | きいろのなかま | (5/25分) | ごはん あぶら さとう ぶ | ごはん かたくりこ あぶら さとう | ごはん あぶら さとう こま | コッパン あぶら さとう |
| | あかのなかま | | 牛乳 とりにく かつおぶし とうふ みそ | 牛乳 こうやどうふ ベーコン あぶらあげ みそ | 牛乳 ぶたにく あつあげ わかめ みそ | 牛乳 きなこ とりにく とうふ |
| | みどりのなかま | | たまねぎ こんにゃく みつば もやし にんじん ほうれんそう だいこん こほう こんにゃく | きりほしだいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく キャベツ | たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ピーマン もやし ねぎ | キャベツ フロッコリー コーン えのき きくらげ ねぎ あおしそ |

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。