



木々の緑がまぶしい5月、新しい学年がはじまり1ヵ月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れている最中ですね。5月は、運動会に向けて体を動かす機会も多くなります。朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整え、学校生活を元気に過ごしましょう。

大切ですよ朝ごはん!

一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取組で、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる!

食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!

脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!

長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食事ができると生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。

1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

5月 こんだてのお知らせ

☆ 今月の給食目標 ☆
給食の約束を守って、楽しい食事にしよう

おしらせ	日	献立名	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	基準(4年生) エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
	6金	午前授業 給食なし					
	9月	たけのこおこわ ちくわのおちやてんぷら キャベツのごまぼんず わかめうどん あまなつゼリー	こめ、あぶら てんぷらご、あぶら ごま うどん さとう	あぶらあげ、ひじき ちくわ とりにく、かつおぶし、くきわかめ なると、わかめ ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ りよくちや きゅうり、キャベツ、ゆず にんじん、ねぎ あまなつ	630 kcal 23.4 g 17.5 g 3.0 g	
	10火	ごはん さばのみそに ずきこんぶとぎんさいのもの はんぺんのすましじる かわちばんかん	こめ さとう さとう、ごまあぶら	さば、みそ とりにく、あぶらあげ はんぺん、とうふ ぎゅうにゅう	にんじん、ひめたけ、ふき、わらび しめじ、だいこん、にんじん、みつば かわちばんかん	624 kcal 24.4 g 23.2 g 1.9 g	
	11水	午前授業 給食なし					
	12木	むぎごはん とりにくのしょうがやき じゃがいものにももの にらたまみそじる バナナ	こめ、むぎ さとう じゃがいも	とりにく あぶらあげ ★たまご、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ、にんじん、きぬぎや にら ★バナナ	643 kcal 28.3 g 19.5 g 2.0 g	
	13金	ごはん しゅうまい はるさめサラダ はくさいスープ ミニレモンゼリー	こめ さとう、ごまあぶら、てんぷん、こむぎご はるさめ、ごま、さとう こむぎご、あぶら さとう	ぶたにく まぐろ ベーコン、なまあげ、みそ、とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり、にんじん はくさい、しめじ、にんじん レモン	645 kcal 23.6 g 21.6 g 1.9 g	
	16月	むぎごはん やきにくどんのぐ カリポリあえ とうふとわかめのスープ あおりんごゼリー	こめ、むぎ あぶら、さとう、はちみつ ごま トック、ごま、ごまあぶら さとう	ぶたにく、みそ とうふ、わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら つぼづけ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えだまめ ねぎ	604 kcal 23.7 g 15.9 g 2.2 g	
	17火	ごはん カツオカツ ごもくきんぴら さつまいものみそじる ひゅうがなつ	こめ あぶら、パンこ こんにやく、あぶら、ごまあぶら、ごま さつまいも	カツオ とりにく とうふ、みそ ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、れんこん たまねぎ、キャベツ ひゅうがなつ	622 kcal 21.8 g 16.5 g 1.5 g	
	18水	ごはん オムレツ カリカリじゃこのサラダ ポークカレー パイナップル	こめ さとう、あぶら あぶら、さとう、オリーブオイル じゃがいも、あぶら、カレー ぎゅうにゅう	★たまご ちりめんじゃこ ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん パイナップル	654 kcal 22.4 g 21.8 g 1.9 g	

※食品名について「★」はアレルギー物質が含まれている食品です

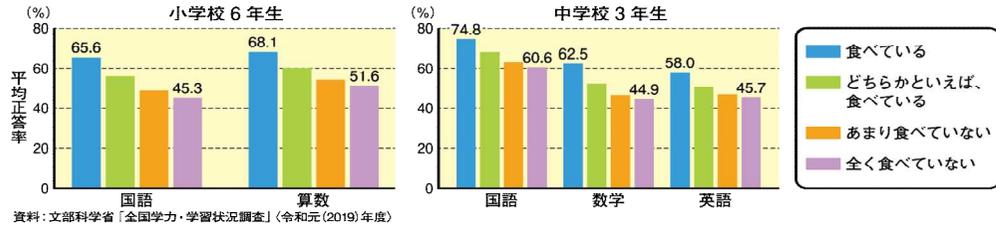
※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。
→裏面に続きます。ご覧ください。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



もうすぐ運動会!!

1. スポーツがじょうずになるために、大事なこと

▶ スポーツ栄養の原則は



スポーツ栄養原則

基礎体力をアップするには、**運動と同様に栄養や休養も** 欠かせません。基礎体力を上げることで、スポーツもじょうずになります!



出典：障害予防のためのコンディショニング・ガイド 掲載資料を改変(財団法人世界少年野球推進財団)

5月 こんだてのお知らせ

☆ 今月の給食目標 ☆
給食の約束を守って、楽しい食事にしよう

おしらせ	日	献立名	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	基準(4年生) エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
食育の日 給食	19 木	ごはん 南部かしわそば ふっくらこまめのみそ汁 小岩井ヨーグルトケーキ	こめ あぶら,ごま こんにやく,さとう ホットケーキミックス,あぶら,さとう	とりにく あぶらあげ,だいず,ひじき とうふ,みそ ヨーグルト,ぎゅうにゅう	にんじん,ねぎ にんじん,いんげん もやし,こまつな,ねぎ レモン	668 kcal 27.5 g 20.1 g 2.0 g
	20 金	セサミパン のりしおポテトコロッケ チリコンカン ボンゴレふうスープ いちご	パン,ごま,さとう じゃがいも,あぶら,パンこ あぶら,こむぎこ オリーブオイル	のり ぶたにく ベーコン,あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,いんげんまめ,トマト たまねぎ,にんじん,レタス いちご	649 kcal 23.3 g 27.5 g 3.0 g
	23 月	むぎごはん さけのわふうマスタードソース きりぼしだいこんのタレいたもずくのすまし汁 バナナ	こめ,むぎ バター あぶら	さけ ぶたにく とうふ,もずく ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん,にんじん,たまねぎ,ピーマン はくさい,みつば ★バナナ	584 kcal 24.9 g 15.0 g 2.0 g
運動会 がんばれ 給食	24 火	ごはん あつあげチャンプルー ごぼうサラダ なめこのみそ汁 プチミルクおしパン	こめ あぶら ノンエッグ マヨネーズ,ごま さとう,あぶら,こむぎこ	ぶたにく,なまあげ,★たまご とうふ,みそ ぎゅうにゅう,れんにゅう	もやし,にんじん,にら ごぼう,きゅうり,にんじん,キャベツ なめこ,だいこん,にんじん,みつば	698 kcal 21.6 g 24.7 g 2.0 g
	25 水	ごはん アスパラつくね なっとうあえ わふうカレーあんかけ なつみかん	こめ てんぷん,ごまあぶら てんぷん,カレー粉	とりにく なっとう,かつおぶし,のり まぐろ ぎゅうにゅう	ねぎ,アスパラガス にんじん,こまつな,もやし,にら たまねぎ,ごぼう,ねぎ,しいたけ なつみかん	627 kcal 28.1 g 18.1 g 2.2 g
運動会 がんばれ 給食	26 木	むぎごはん にしんみぞれに こうやどうふのごもくに じゃがいものみそ汁 キウイ	こめ,むぎ さとう こんにやく,さとう,あぶら じゃがいも	にしん とりにく,こうやどうふ とうふ,みそ,わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう,にんじん,いんげん,しいたけ キャベツ,ねぎ キウイ	603 kcal 25.8 g 18.4 g 1.8 g
	27 金	赤組ライス フレーフレー応援ヒレカツ こんにやくサラダ 白組シチュー あおぞらラムネゼリー	こめ,バター あぶら,パンこ こんにやく じゃがいも,シチュールー,あぶら さとう	ウインナー ぶたにく わかめ とりにく,ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース きゅうり,パプリカ たまねぎ,しめじ,カリフラワー	600 kcal 20.5 g 17.3 g 2.7 g
	31 火	さけごはん おさかながんも たけのこのたまごとじ うるいのみそ汁 かわちばんかん	こめ,ごま さとう,パンこ,あぶら さとう,てんぷん じゃがいも	さけ,あおのり たら,ひじき,とうにゅう えび,★たまご なまあげ,みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ,えだまめ,にんじん たけのこ,きぬさや うるい,ほうれんそう,しめじ かわちばんかん	616 kcal 27.1 g 23.4 g 2.4 g

※食品名について「★」はアレルギー物質が含まれている食品です

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。

なつ 夏みかん (甘夏)

給食では、季節の果物を献立に取りいれています。夏みかんなど、皮の厚いかんきつ類も上手に食べられるといいですね。ご家庭でも、お子さんが自分で皮をむいて食べられるように、ときどき



①あついかわをはずす。



②ぶさごとに分ける。
※大人味の「にかみ」のおいしさは、このまま食べてもいいですよ。うすいかわもえいようたっぷりです。



③おやゆびとひとさしゆびのつめをつけて、切りこみを入れる。



④★じるしのところに、切りこみが入りました。



⑤りょう手をつかって、切りこみを広げます。



⑥うすかわの中から、きいろいなかみをだして、「ぱくっ」と食べます。

5月の給食でも、たくさんかんきつ類の果物が登場します！よい香りを楽しんでください。