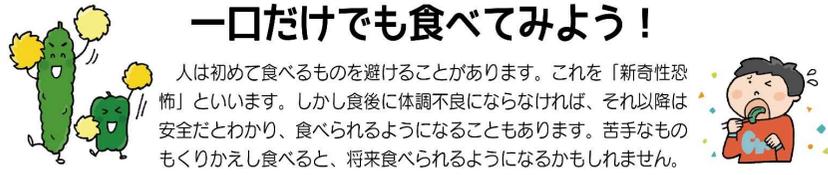




# 5月 こんだてのお知らせ

☆ 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

## 一口だけでも食べてみよう!



人は初めて食べるものを選ぶことがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。

## 年齢が上がるにつれて

### 食べられるようになる!?



## 好きなところは?



## 「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。



## 栄養バランスのよい食事+カルシウムをとろう!

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。子どものうちから栄養バランスのよい食事を心がけて、カルシウムの多い食品をとることが大切です。

野菜などは弱火でじっくり加熱すると旨みを引き出されます。食べ物が持つ旨みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや加熱方法などをかえてみるのもよいでしょう。

おしらせ	日	献立名	牛乳	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
1月	月	たけのこごはん		こめ	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たけのこ	534 kcal
		かつおフライ		あぶら、パンこ	かつおフライ		22.8 g
		キャベツのごますあえ	○	さとう、ごま		キャベツ、もやし、にんじん	16.5 g
		かぶのうずくずじる		でんぶん	どうふ、なると	かぶ、しめじ、みつば	2.4 g
		こどもの目デザート		さとう		ひうがなつ	
8月	月	チキンライス		こめ、バター	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、どうもろこし、トマト	635 kcal
		お豆腐ナゲット		あぶら、さとう、ごま、でんぶん	どうふ、たい	たまねぎ、にんじん、えだまめ、どうもろこし	21.8 g
		ビーンズサラダ	○	だいず		ブロッコリー、カリフラワー、えだまめ	26.7 g
		キャベツとあさりのスープ		マカロニ、卵、オリーブ油、あぶら	ベーコン、あさり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	2.2 g
オレンジ				オレンジ			
9月	火	ごはん		こめ	ぎゅうにゅう		588 kcal
		にらとんやき		でんぶん	ぶたにく	キャベツ、にら	24.5 g
		きりぼしだいこんのソースいため	○	あぶら、さとう	ベーコン	きりぼしだいこん、にんじん、アスパラガス、ピーマン	19.9 g
		わかめワンタンスープ		ワンタン、ごま、ごまあぶら	どうふ、なると、わかめ		1.9 g
かわちばんかん				かわちばんかん			
12月	金	ごはん		こめ	ぎゅうにゅう		548 kcal
		ちくわのお茶あげ		てんぷらこ、あぶら	ちくわ	お茶	22.1 g
		たけのこのたまごどじ	○	さとう、でんぶん	えび、★たまご	たけのこ、グリーンピース	17.1 g
		そうめんじる		そうめん	とりにく	だいこん、はくさい、にんじん、カクレイコ	2.5 g
いちご				いちご			
15月	月	ごはん		こめ	ぎゅうにゅう		578 kcal
		あげだしごうやどうふ		でんぶん、あぶら	ごうやどうふ、かつおぶし、のり		21.1 g
		ほうれんそうのごますあえ	○	ごま、さとう		ほうれんそう、にんじん、もやし	19.7 g
		いもだんごじる		いもだんご、あぶら	とりにく、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	2.1 g
ミニアセロラゼリー		さとう		アセロラ			
16月	火	ごはん		こめ	ぎゅうにゅう		571 kcal
		ぶたにくのみそやき		ぶたにく、みそ			25.1 g
		ふきとうりのじゃこいため	○	こんにやく、あぶら、さとう	ちりめんじゃこ、さつまあげ	にんじん、うりい、ふき	20.8 g
		けんちんじる		こんにやく、ごまあぶら	どうふ	にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、ひらたけ、ねぎ	1.9 g
キウイ				キウイ			
17月	水	ごはん		こめ	ぎゅうにゅう		545 kcal
		だしまたまご		★たまご、どうふ			23.6 g
		ひじきのにつけ	○	こんにやく、さとう	さつまあげ、あぶらあげ	にんじん、いんげん	20.4 g
		とんじる		ごまあぶら	ぶたにく、どうふ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん	2.1 g
かわちばんかん				かわちばんかん			
18月	木	ごはん		こめ	ぎゅうにゅう		547 kcal
		マダラたつた		あぶら	たら		23.8 g
		もやしのニらたまいため	○	ごまあぶら	★たまご	もやし、にら	19.1 g
		はくさいのごまどうにゅうスープ		ごま	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、どうにゅう	はくさい、しめじ、にんじん、ねぎ	2.1 g
さつまいもスティック		さつまいも					
19月	金	セサミパン		パン、ごま、さとう	ぎゅうにゅう		599 kcal
		栗石牛ミートグラタン		あぶら、カレシ、デシラソース、パンこ	ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ	23.6 g
		かいそうサラダ	○	わかめ		ブロッコリー、きゅうり、どうもろこし	28.3 g
		春やさいのポトフ		じゃがいも	ミートボール	たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、パセリ	3.0 g
サワーゼリー		さとう	にゅう				

※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

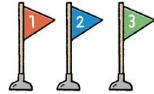
※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。  
→裏面に続きます。ご覧ください。

# 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

さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



## おしらせ

日	献立名	牛乳	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
22月	ごはん		こめ			547 kcal
	やししやも			こもちしやも		23.7 g
	すきやきふに	○	さとう,あぶら	どりにく,やきどふ	はくさい,たまねぎ,にんじん,えのきたけ	17.4 g
	じゃがいものみそしる		じゃがいも	あぶらあげ,みそ	チンゲンサイ,ねぎ,きぬさや	1.5 g
	いちごソースパエリア			ぎゅうにゅう	いちご,いちごジャム	
23火	ごはん		こめ			548 kcal
	おしどりのうめふうみ		さとう			25.1 g
	ミルクチーズおから	○	さとう,あぶら	どりにく	ねりうめ	15.0 g
	キャベツのみそしる		ふ	ぶたにく,おから,チーズ,ぎゅうにゅう	にんじん,たまねぎ,いんげん	2.0 g
	バナナ				★バナナ	
24水	ごはん		こめ			592 kcal
	---			ぎゅうにゅう		21.2 g
	ミモザサラダ	○	あぶら,さとう	★たまご	キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン	18.7 g
	ポークカレー		じゃがいも,あぶら,カレールウ	ぶたにく	たまねぎ,にんじん	2.2 g
	フルーツヨーグルトあえ			ヨーグルト	みかん,アロエ,なつみかん	
25木	野菜いっぱいナポリタン		スバゲッティ,さとう,卵-アエ,バター	ウインナー,ぎゅうにゅう	たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,トマト	532 kcal
	オムレツ		さとう,あぶら	★たまご		22.1 g
	アスパラサラダ	○	ごま,あぶら	どりにく	アスパラガス,キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	21.4 g
	---					1.9 g
	グレープフルーツ				グレープフルーツ	
26金	ごはん		こめ			616 kcal
	おうえんからあげ		さとう,ごまあぶら,てんぷん,あぶら	どりにく		28.0 g
	なっとうあえ	○		なっとう,かつおぶし,のり	にんじん,ごまつな,もやし,にら	18.7 g
	赤白ひつつみ		こむぎこ,あぶら	あぶらあげ	にんじん,ごぼう,しいたけ,だいこん,ねぎ	1.7 g
	青空ラムネゼリー		さとう			
30火	ごはん		こめ			536 kcal
	ホイコーロー		さとう,ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ,パプリカ,ピーマン	22.1 g
	ちゅうかあえ	○	はるさめ,さとう,あぶら	えび,くらげ	もやし,きゅうり,にんじん,きくらげ	14.6 g
	たまごコーンのスープ		てんぷん	★たまご	たまねぎ,チンゲンサイ,とうもろこし	2.0 g
	パイナップル				ハ イアップル	
31水	ごはん		こめ			604 kcal
	あじのなんばんづけ		てんぷん,あぶら,さとう	あじ	にんじん,ピーマン,たまねぎ,しょうが	24.7 g
	カレーきんぴら	○	こんにやく,あぶら,さとう	ベーコン	にんじん,ごぼう,れんこん,えだまめ	19.4 g
	ごまつなのみそしる			なまあげ,みそ	ごまつな,しめじ,もやし	2.0 g
	いちごゼリー		さとう		いちご	

※食品名についている「★」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。

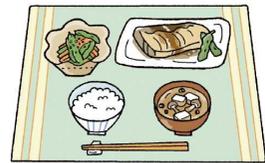
## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといえる栄養素をまんべんなくとることができま。

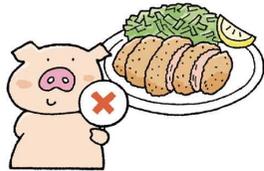
### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

## Q. 運動会の前日の食事で気をつけたいことは？

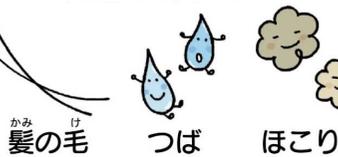
A. 運動会の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



## 体調をととのえて勝利を目指そう!



給食に入らないように気をつけよう!



## 心を込めて給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう

