

給食だより 5月号



新緑が美しいさわやかな季節になりました。しかしこの時期は、4月からの緊張がゆるんで疲れが出やすく、また長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。1日3食バランスのよい食事をしっかり食べて体調を整えましょう。

朝ご飯を食べて生活リズムを整えましょう！

朝ごはん
で
体が目覚める

視覚 嗅覚 味覚 触覚

飲み込む

体温の上昇

消化・吸収

排便を促す

血流をよくする

朝ご飯を食べると、睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動を始めて腸が刺激され、便通がよくなります。また、脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、これはご飯などによく含まれている炭水化物が体内で分解されることによって作られます。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ご飯を食べ、新たにエネルギーを補給する必要があるのです。さらに、エネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながる事がさまざまな実験によって証明されています。

○朝食が食べたくなるポイント○



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食べる
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

☀ 朝ごはんを食べよう ☀ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

予定献立表

※牛乳は毎日付きます。		5月1日(木)		5月2日(金)
※材料の都合により献立が変更になる場合があります。		豚丼 ごぼうサラダ みそ汁 まぜまぜゼリー		ミルクパン ミートローフ きのこソース 季節の野菜 コーンスープ
※5月から毎週金曜日は自由席になります。		エネルギー885kcal 蛋白質29.3g 脂質26.4g		エネルギー946kcal 蛋白質31.1g 脂質40.8g
5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)
こどもの日 	振替休日	麦ご飯 チキンカレー 花野菜のサラダ フルーツジュレ	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ けんちん汁	みそラーメン 揚げギョウザ バナナ
		エネルギー953kcal 蛋白質26.2g 脂質24.8g	エネルギー828kcal 蛋白質28.3g 脂質27.8g	エネルギー806kcal 蛋白質30.6g 脂質28.4g
5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)
ご飯 すき焼き風煮 わかめのおひたし さつまい オレンジ	ご飯 あじフライ (タルタルソース) もやしサラダ ポトフ	他人丼 野菜の マヨしょうゆあえ みそ汁 グレープフルーツ	ご飯 豆腐の中華煮 大根サラダ 豆苗スープ	ビーンズピラフ マカロニサラダ パンプキンスープ
エネルギー784kcal 蛋白質28.2g 脂質17.0g	エネルギー848kcal 蛋白質27.8g 脂質24.9g	エネルギー903kcal 蛋白質32.0g 脂質29.9g	エネルギー801kcal 蛋白質30.4g 脂質22.4g	エネルギー897kcal 蛋白質23.6g 脂質28.4g
5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)
ご飯 のしどり 小松菜の炒め物 きのこのうすくず汁	ビビンバ丼 白菜と豆腐のスープ バナナ	ご飯 かつおの南蛮漬け ゆで豚のごまだれあえ みそ汁	チキンライス ほうれん草の玉子焼き マカロニのクリーム煮	焼きそば わかめと豆腐のスープ フルーツの ヨーグルトクリームあえ
エネルギー827kcal 蛋白質33.9g 脂質24.4g	エネルギー787kcal 蛋白質27.4g 脂質21.6g	エネルギー849kcal 蛋白質30.9g 脂質22.9g	エネルギー980kcal 蛋白質34.7g 脂質31.1g	エネルギー816kcal 蛋白質28.9g 脂質31.3g
5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)
ご飯 さばの香味焼き 新じゃがの 煮っころがし 油ふのみそ汁	マーボー丼 チンゲン菜の中華あえ もずくスープ アセロラゼリー	ご飯 豚肉のかりん揚げ カラフルサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ツナポテトサラダ ABCスープ	三色丼 キャベツのおかかあえ 若竹汁
エネルギー821kcal 蛋白質28.4g 脂質20.6g	エネルギー798kcal 蛋白質28.4g 脂質20.7g	エネルギー867kcal 蛋白質29.7g 脂質25.4g	エネルギー887kcal 蛋白質29.2g 脂質29.1g	エネルギー805kcal 蛋白質33.3g 脂質23.2g