



# 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り、体が元気に動き出します。また、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。

脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしていますが、これはご飯などに多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。睡眠中でも脳は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、不足した状態になっています。そのため朝ご飯を食べて、新たにエネルギーを補給することが大切です。

**朝ごはん**  
体が目覚める

視覚 嗅覚 味覚 触覚  
体温の上昇  
飲み込む  
消化・吸収  
排便を促す 血流をよくする

**朝ごはんを食べよう** ①~④がそろった食事をしな!

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

5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
ターメリックライス ひよこ豆のカレー コールスローサラダ フルーツのヨーグルトあえ	ご飯 豚肉のかりん揚げ 切干大根サラダ みそ汁 グレープフルーツ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
エネルギー971kcal 蛋白質27.0g 脂質29.3g	エネルギー870kcal 蛋白質30.2g 脂質27.4g			
5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)
チャンポン麺 肉団子の甘酢あんかけ フルーツ入り杏仁豆腐	エビピラフ マカロニサラダ かぼちゃと豆のスープ	豚丼 大根サラダ みそ汁 オレンジ	ご飯 あじフライ 花野菜のサラダ ポトフ	ご飯 のしどり 小松菜の炒め物 若竹汁
エネルギー802kcal 蛋白質35.1g 脂質25.4g	エネルギー887kcal 蛋白質25.5g 脂質27.6g	エネルギー838kcal 蛋白質28.4g 脂質23.9g	エネルギー896kcal 蛋白質28.2g 脂質29.4g	エネルギー820kcal 蛋白質33.4g 脂質24.0g
5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)
親子丼 野菜のマヨしょうゆあえ みそ汁	ご飯 豚肉のマスタード焼き ツナポテトサラダ ミネストローネスープ	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ きのこのうすくず汁	ビビンバ丼 わかめと豆腐のスープ フルーツポンチ	鶏ごぼうご飯 ささかま二色揚げ ひじきのサラダ みそ汁
エネルギー846kcal 蛋白質32.4g 脂質24.8g	エネルギー931kcal 蛋白質32.2g 脂質30.2g	エネルギー787kcal 蛋白質32.4g 脂質19.2g	エネルギー824kcal 蛋白質27.4g 脂質21.1g	エネルギー875kcal 蛋白質33.0g 脂質26.3g
5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
ご飯 ハンバーグきのこソース 添え野菜 コーンスープ	焼きそば ワnantonsoup フルーツジュレ	ご飯 かつお南蛮漬け ゆで豚ごまだれあえ みそ汁	マーボー丼 バンバンジー 豆苗スープ	ご飯 すき焼き風煮 わかめのおひたし さつまい バナナ
エネルギー937kcal 蛋白質27.5g 脂質29.6g	エネルギー848kcal 蛋白質27.4g 脂質25.3g	エネルギー864kcal 蛋白質33.1g 脂質24.2g	エネルギー843kcal 蛋白質31.9g 脂質23.5g	エネルギー816kcal 蛋白質28.3g 脂質17.0g
5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。	
チキンライス ほうれん草入り 玉子焼き マカロニクリーム煮	ご飯 鶏の香味焼き 新じゃが煮っころがし みそ汁 ミルメークコーヒー	ご飯 豆腐の中華煮 チンゲン菜の中華あえ もずくスープ ミニレモンゼリー		
エネルギー989kcal 蛋白質34.9g 脂質31.7g	エネルギー793kcal 蛋白質27.7g 脂質15.9g	エネルギー795kcal 蛋白質30.0g 脂質20.8g		

### ●給食費年間徴収額変更のお知らせ●

給食だより4月号でお知らせした給食費の年間徴収額について訂正いたします。

年間回数の変更により各学年ともに265円の減額となります。

#### 【年間徴収額】

1年生	50,615円
2年生	50,880円
3年生・特編3年生	50,880円
4年生・特編4年生	47,435円