

5月 食育だより

5月の食育目標

バランスのよい食事をしよう

皆さん、毎日朝ごはんを食べていますか？「ぎりぎりまで寝たいから、ご飯は食べない」。「朝は食欲がないから、パンだけにしよう」そんな生活を送っていませんか？私たちは、寝ている間もエネルギーを使っています。特に朝は、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。ブドウ糖は、ごはんやパンなどの炭水化物が分解されてできている栄養素です。朝ごはんは、ごはんやパンなどを中心に、いろいろな食品を組み合わせ、明日から勉強も運動も絶好調な毎日を過ごしましょう！

「朝ごはんを食べること」の効果

- ・体の不足しているエネルギーを補給することができる。
- ・体内時計のリズムを整う。
- ・体温が上昇して、体や脳が活動的になる。
- ・排便のリズムがつく。



朝ごはんを食べないと…

- ・ぼーっとして授業に集中できない。
- ・午前中に元気が出ない。
- ・脳にエネルギーが送られず、イライラしたり体がだるく感じたりする。

だるい…



バランスのよいごはん



皆さんの献立には、主食・主菜・副菜の3つが揃っていますか？左の図にあるように栄養にはそれぞれ役割があり、チームプレーで働いています。各栄養素がそれぞれの仕事ができるようにバランスよく食べましょう。



お弁当給食こんだて表5月



日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
1	月	創立記念日		☆				
2	火	日の丸ごはん	春キャベツのハンバーグ わかめサラダ ミニトマト	☆	豚挽き肉 わかめ かにかま 牛乳	梅干し キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり ミニトマト	米 油 ドレッシング	693 31.6 27.0
3	水	憲法記念日						
4	木	みどりの日						
5	金	こどもの日						
8	月		デザート	☆				
9	火	ごはん	ホワイトシチュー コールスローサラダ ミニトマト	☆	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ スナッペンとう キャベツ きゅうり みかん ミニトマト	米 じゃがいも 油	615 24.5 22.9
10	水			ジュース				
11	木	ごはん	鶏唐揚げレモンソース キャベツサラダ すき昆布煮	☆	鶏肉 すき昆布 牛乳 うす揚げ	もやし キャベツ にんじん きゅうり コーン 白滝 ごぼう	米 ごま 油 マヨネーズ	644 18.3 24.8
12	金			☆				
13	土	健康ウォーク			お弁当の持参をお願いします。			
15	月	振替休業日						
16	火	ごはん	厚揚げとピーマン 味噌炒め 里芋の胡麻和え ミニトマト	☆	厚揚げ 豚肉 牛乳	ピーマン キャベツ にんにく ネギ にんじん ミニトマト	米 さといも ごま 油	539 15.3 15.8
17	水	社会見学(小)		☆				
18	木	ごはん	春野菜カレー ヨーグルトサラダ 福神漬け	☆	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん 絹さや キャベツ きゅうり 福神漬け	米 じゃがいも 油	652 19.8 19.6
19	金		デザート	☆				
22	月		デザート	☆				
23	火	ふりかけごはん	さばのチリソース風 アスパラ・コーン炒め チーズ	☆	のりたまふりかけ サバ チーズ 牛乳	玉ねぎ もやし アスパラガス コーン 人参	米 油 ごま	608 21.1 21.9
24	水	交流学习(中)		☆				
25	木	たけのこごはん	鮭の塩焼き 粉吹き芋 小松菜中華和え ミニトマト	☆	鮭 鶏肉 牛乳	たけのこ しいたけ 人参 絹さや 小松菜 もやし コーン ミニトマト	米 じゃがいも ごま油	460 22.5 6.4
26	金			ジュース				
29	月		デザート	☆				
30	火	ご飯	豚肉生姜焼き 中華サラダ ブロッコリーおかか和え	☆	豚肉 わかめ かにかま かつお節 牛乳	玉ねぎ キャベツ もやし しょうが きゅうり にんじん ブロッコリー しめじ	米 油 砂糖	580 22.3 18.1
31	水			☆				

*購入物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。ご了承ください。

