



## 5月の食育目標

### 好き嫌いなく食べよう

5月の食育目標は「好き嫌いなく食べよう」です。みなさんは嫌いな食べ物がありますか？  
これからどんどん成長していく皆さんは特に、好き嫌いをせずに食事で栄養を摂ることが大切になってきます。バランスよく栄養を摂る為に、ピーマンが苦手でも食べられないという人は、同じ食品群の緑黄色野菜を食べたり、調理方法や味付けを変えたりして食べやすくするなどの工夫もおすすめです。

いろんな食材や味を体験することは、栄養をとるだけではなく、味覚の発達にもつながります。嫌いだったはずの食べ物でも、何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに、チャレンジしてみましょう。

### 食べて実感！ 朝食の効果

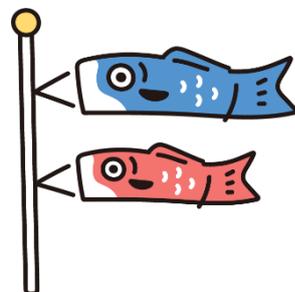
みなさんは「なぜ朝ご飯を食べるのか」考えたことはありますか？実は、人間の体は寝ている間も働き続けています。そのため、朝起きたときにはエネルギーが空っぽなので朝ごはんはエネルギーを補給することが大切なのです。朝食にはこんな効果があります。食べて実感してみませんか？



- ◎脳にエネルギーが補給される！
- ◎体温が上がり体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に！

### 端午の節句(子どもの日)の豆知識

5月5日は「子どもの日」。昔は、端午の節句とも呼ばれ、柏餅やちまきを食べたり、しょうぶ湯に入ったり、こいのぼりを掲げたりして、お祝いしてきました。柏餅を食べるのは、柏は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながる縁起のいい植物だから。しょうぶ湯はしょうぶを薬草として使ってきた古代中国の習慣が日本に伝わったのが由来です。子どもには、元気にすくすく成長してほしい。いつの時代も、そんな家族の願いを込めて受け継がれてきたお祝いの日です。



# 5月のお弁当給食こんだて表



月	火	水	木	金
		1	2	3
		わたぼく国内産りんご 100%ジュース	ごはん 白菜漬け ブロッコリーのお浸し 切昆布と油揚げのおかか煮 ちくわの炒り煮 炭火焼き鳥 牛乳	憲法記念日
			I栄養 -690kcal たんぱく質14.0g 脂質10.7g	
6	7	8	9	10
振替休日	ごはん 大葉入り豆腐団子 いんげんのピーナッツ和え 鶏肉とじゃがいものオムレツ ちりめんじゃこの佃煮 牛乳	ミルクココア 牛乳	ごはん いわし山椒煮 干し海老入り卵の花 鶏肉の黒酢風味 青梗菜の青海苔入り煮浸し 花形人参 牛乳	フレンズクレープ (国内産みかん) 牛乳
	I栄養 - 696kcal たんぱく質13.7g 脂質11.6g		I栄養 -682kcal たんぱく質 15.1g 脂質8.3g	
13	14	15	16	17
牛乳	ごはん メバル煮付け ふきの含め煮 一口照り焼きチキン ほうれん草の干しえび和え 春雨サラダ 牛乳	型抜きレアチーズ ケーキいちご 牛乳	ごはん 桜でんぶ ペペロンチーノ 小松菜とツナの煮浸し じゃが芋と人参の煮物 ふんわり豆腐ハンバーグ 牛乳	牛乳
	I栄養 -654kcal たんぱく質14.5g 脂質7.8g		I栄養 -730kcal たんぱく質15.0g 脂質11.6g	
20	21	22	23	24
牛乳	ごはん 牛ごぼう イカと大根の煮物 鶏さつま揚げ しょうがの甘辛煮 牛乳	牛乳	ごはん なます 黒豆 チンゲン菜のお浸し 出汁巻き玉子 メバル白醤油風味焼き 牛乳	チョコプリン 牛乳
	I栄養 - 677kcal たんぱく質14.2g 脂質8.0g		I栄養 -668kcal たんぱく質15.3g 脂質7.6g	
27	28	29	30	31
牛乳	ごはん あじ塩焼き 花形人参 ほうれん草と油揚げのお浸し 焼きそば しそ昆布 牛乳	ミニデザート(ピーチ) 牛乳	ごはん 豚肉炙り焼き 野菜しんじょう イカとブロッコリーの中華ソース 胡瓜の生姜漬け 牛乳	コアココアぶどう 牛乳
	I栄養 - 654kcal たんぱく質15.3g 脂質5.4g		I栄養 -668kcal たんぱく質14.1g 脂質9.6g	



※商品の入荷・在庫状況により献立が変更となる場合があります。御了承ください。