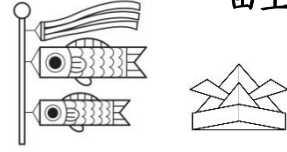


食育だより

令和5年5月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校

調子はいかがですか

新年度がスタートして、一か月が過ぎようとしています。新しい生活にも、慣れてきたのではないのでしょうか。5月は、新緑が美しくとてもさわやかな季節です。体も心も健やかに過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。



早く寝れば、早く起きられます。あたりまえのことですが、意識しないと、続けられません。努力しましょう。



元気の合い言葉
毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります！

朝ごはんは、一日のスタートスイッチです。しっかり食べて、脳とからだを起こしましょう。

あなたは
毎朝

朝から元気さん

- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり！

VS

朝からへろ子さん

- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘 ・夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている

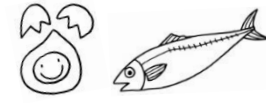
5月5日は端午の節句です

端午の節句は、中国から伝わった風習で、日本では「子どもの日」として、子どもの人格を重んじ、子どもの幸福を願うとともに母に感謝する日としています。

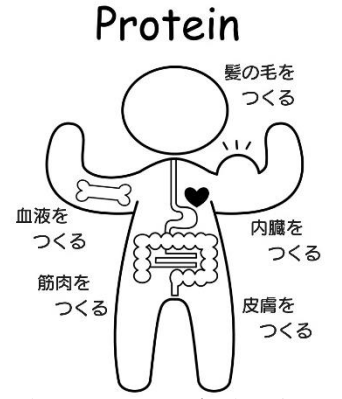


なぜ、かしわもちを食べるのかというと、かしわの葉は、落葉樹でありながら、春に新芽が育つまで古い葉を落としません。このように、葉が途切れない様子を子孫繁栄に見立て、縁起のよい葉っぱと考えているからです。

たんぱく質のはなし



たんぱく質は、からだをつくる栄養素で、人のからだの中では、水分に次いで多く、筋肉や血液、臓器を構成しています。皮ふ、爪、髪の毛もたんぱく質からつくられます。その他、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足すると、筋力や体力がおとろえたり、かぜなど、感染症にかかりやすくなったりします。



大事な栄養素ですが、とりすぎに注意です。

主菜は一食に手のひらの大きさで



焼き魚ととり肉のから揚げ、さらにえびフライ・・・一食にいくつもの主菜を食べていませんか。たんぱく質は、1gあたり4kcalのエネルギーを持っています。脂肪を多く含む食材もあります。食べすぎはエネルギーや脂質のとりすぎになります。一食あたりの主菜の目安量は、自分の手のひらの大きさ・厚さくらいです。

成長期だから、運動をしているから、と主菜が多い食生活を続けていると、栄養がかたよります。主菜はごはんや野菜の力を借りないと、筋肉や血液になりません。給食を参考にして、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせましょう。

たんぱく質には、動物性と植物性とがあります。肉・魚介・卵・大豆・乳製品をバランスよく食べましょう。



あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに！

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。



4月後半の給食にも田上町産のたけのこが登場しました。今年収穫の時期が早かったですが、5月上旬くらいまで味わえそうです。

5月 献立表

田上町学校給食共同調理場
令和5年5月



給食前の手洗いは
ていねいに！



5月の田上産

今月は、「きゅうり」が田上産です。
米は、いつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名		からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)		
			主食	飲み物				副食	小	中
1	月		ごはん	牛乳	肉じゃがとうふの包み焼きのり酢あえ	豚肉 豆腐 ツナのり牛乳	米 油 じゃが芋 さとう	にんじん 玉ねぎ 枝豆 キャベツ もやし ほうれん草 しらたき	644	765
2	火	端午の節句 献立	ちらしずし	牛乳	わかたけ汁 かつおの竜田揚げ たくあん あえ かしわもち	えび わかめ 豆腐 かつお 牛乳	米 油 ごま かしわもち	にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり たくあん	699	837
8	月		ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 ミートボール(2こ) ごまドレッシングサラダ アセロラゼリー	もずく みそ 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	えのき茸 にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	591	726
9	火		ピラフ	牛乳	グラムチャウダー 鶏のカレー焼き フレンチサラダ	ウィンナー 鶏肉 あさり 牛乳 ハム	米 油 じゃが芋 さとう	コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	647	787
10	水		ごはん	牛乳	とん汁 銀鮭の照り焼き ふきのきんぴら	豚肉 豆腐 みそ 銀鮭 牛乳	米 じゃが芋 油 さとう ごま	ごぼう 大根 にんじん ねぎ ふき たけのこ つきこん	579	747
11	木		うどん	牛乳	山菜かけ汁 小:あじフリッター(2こ) 中:いかのいそべ天 ブロッコリーのツナあえ	豚肉 なると 小:あじ 中:いか ツナ 牛乳	うどん 油	たけのこ にんじん なめこ ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	650	794
12	金		ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 豚肉のしょうが焼き きゃべつの浅漬	豆腐 わかめ 卵 みそ 豚肉 塩昆布 牛乳	米 じゃが芋 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ えのき茸 ねぎ キャベツ きゅうり 野沢菜	629	781
15	月		ブルコギ丼 (麦ごはん)	ジョア ブルーベリー	ワンタンスープ もやしのナムル	牛肉 みそ なると ジョア	米 麦 油 さとう 春雨 ごま ワンタン	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 たらちん げん菜 えのき茸 メンマ ねぎ 切干大根 小松菜	637	795
16	火		わかめごはん	牛乳	とうふのみそ汁 さけチーズフライ しょうゆフレンチ	わかめ 豆腐 油揚げ みそ 鮭 チーズ 牛乳 ハム	米 油	にんじん 玉ねぎ ねぎ もやし 小松菜	607	726
17	水		小:ポークカレー 中:エッグカレー (麦ごはん)	牛乳	フルーツゼリーあえ	豚肉 中:うずら卵 脱脂粉乳 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 カレールウ ゼリー ナタデココ さとう	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ みかん 缶 バイン缶 黄桃缶	649	854
18	木		セルフえびカツ バーガー(ソース)	牛乳	ミネストローネ 寒天サラダ	鶏肉 ベーコン 茎わかめ 牛乳	パン 油 じゃが芋 さとう	キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト コーン	591	745
19	金	食育の日 献立	ごはん	アルピ 牛乳	春野菜のうま煮 赤魚のねぎ塩焼き ごまあえ	鶏肉 赤魚 牛乳	米 油 じゃが芋 さとう ごま	キャベツ にんじん たけのこ 枝豆 もやし 小松菜 しらたき	583	764
22	月	小学校 給食なし	ごはん	牛乳	たまごスープ ヤンニョムチキン ちんげん菜のナムル	豆腐 わかめ 卵 のり 牛乳	米 油 かたくり粉 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ えのき茸 ねぎ にんにく しょうが もやし ちんげん菜	-	758
23	火		ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	海藻サラダ 小:豆乳パンナコッタ 中:ブルーヨーグルト	豚肉 海藻ミックス 茎わかめ ツナ 小:豆乳 中:ヨーグルト	米 麦 油 じゃが芋 ハヤシルウ	にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	635	749
24	水		ごはん	牛乳	沢煮椀 さばのみそ煮 ごま酢あえ	豚肉 さば みそ 牛乳	米 春雨 さとう ごま	にんじん えのき茸 ごぼう たけのこ 絹さや しょうが きゅうり もやし 小松菜	638	822
25	木		中華めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ ぎょうぎ(2こ) きゅうりの塩昆布あえ	豚肉 なると 塩昆布 牛乳	中華めん 油 さとう ごま	しょうが にんにく もやし にんじん コーン メンマ ほうれん草 干し椎茸 ねぎ きゅうり キャベツ	599	760
26	金		えだまめ そばろごはん	牛乳	けんちんみそ汁 いわしのカリカリフライ (小:2こ 中:3こ) いそひたし	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ いわし ツナのり 牛乳	米 油 さとう じゃが芋	しょうが 枝豆 にんじん 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 小松菜	687	878
29	月		ごはん	牛乳	じゃが芋とわかめのみそ汁 きのごデミハンバーグ 小松菜のおかかマヨ	豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ねぎ ましたけ マッシュルーム 小松菜 キャベツ もやし コーン	664	852
30	火		ごはん	牛乳	なめこのみそ汁 とりのから揚げ 切り昆布煮	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 昆布 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 かたくり粉 油 さとう	にんじん なめこ ねぎ しょうが ましたけ しらたき	618	767
31	水		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 えびしゅうまい(2こ) 切干大根の中華あえ	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ えび ハム 牛乳	米 油 かたくり粉 ごま	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ もやし	663	854

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。