



5月給食だより

新温泉町学校給食センター Tel. 0796-82-1397

生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、鮮やかな季節になりました。新学期がスタートして早くも1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか？心や体に疲れが出ていませんか？朝なかなか起きられない、食欲がないなど気になることがあれば、生活リズムを見直してみよう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p>
---------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------

給食は残さず食べなくちゃいけないの？

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。



月	火	水	木	金
<p>端午の節句 5月5日は男の子の健康を願う「端午の節句」です。給食にも登場する柏餅は柏の葉っぱでお餅を包んだものです。柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、縁起のよいものとされ、節句をお祝いするお菓子に使われるようになりました。</p>				
6	7	8	9	10
<p>振替休日</p>	<p>牛乳 みそカレーラーメン 揚げぎょうざ フルーツヨーグルト</p>	<p>牛乳 ごはん サワラの三味焼き ミルクおから 新じゃがのみそ汁</p>	<p>牛乳 ごはん 鶏肉のアップル シンジャーソース ポテトサラダ 春キャベツのスープ</p>	<p>牛乳 ごはん ホキのチリソース 大根ともやしの中華和え たけのこスープ</p>
13	14	15	16	17
<p>牛乳 クリームパスタ 鮭フライ こんにゃくサラダ</p>	<p>牛乳 ごはん 干草焼き 湯葉サラダ キムチスープ</p>	<p>牛乳 ごはん 浜坂ちくわのマヨネ焼き もやしの和え物 豆腐のすまし汁</p>	<p>牛乳 ごはん サバのみりん干し ハリハリ漬け 新じゃがのそぼろ煮</p>	<p>牛乳 豆ごはん 鶏のレモン漬け キャベツちりめん 根菜のみそ汁</p>
20	21	22	23	24
<p>牛乳 シナモントースト 蒸し鶏のごまがらめ 枝豆サラダ かぼちゃのポターージュ</p>	<p>牛乳 麦ごはん チキンカレー カラフルたくあん メロン</p>	<p>牛乳 ごはん アジフライ いんげんのごま和え 春キャベツの豚汁</p>	<p>牛乳 眠れるシーフードピラフ 鶏肉の香草焼き サウザンサラダ ココロ野菜スープ 【睡眠の質向上メニュー】</p>	<p>牛乳 ごはん 和風ミートローフ (佃食ケチャップ) 小松菜のじゃこサラダ もずくのすまし汁</p>
27	28	29	30	31
<p>牛乳 コッペパン アスパラグラタン 切干大根サラダ 肉団子のトマト煮 【カミカミメニュー】</p>	<p>牛乳 ごはん サバのみそ煮 もやしの梅和え 沢煮椀</p>	<p>牛乳 ごはん チキンピカタのトマトソース ブロッコリーサラダ 豆乳スープ</p>	<p>牛乳 山菜ごはん 鮭の南蛮漬け キャベツとハムの和え物 大根のみそ汁</p>	<p>牛乳 ピビンバ 【麦ごはん 肉炒め・ナムル かきたまスープ】</p>

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さま：給食費4月分の口座振替は、5月20日(月)です。残高確認をお願いします。