



5月給食だより

新温泉町学校給食センター Tel 0796-82-1397

新年度が始まり、早くもひと月が経とうとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体が暑さに慣れていないので、熱中症には特に注意が必要です。

新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、必ず朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり おにぎり+みそ汁 おにぎり+みそ汁+卵焼き

朝からバランスのよい食事を用意することは、簡単ではありませんよね。加熱しなくても食べられるものなどを上手に使うことも必要です。冷蔵庫から出してすぐに食べられる、チーズやウインナー、納豆などは簡単に「たんぱく質」をとることができます。また、ミニトマトやいちごなどは洗うだけで「ビタミン類」をとることができます。色々な食べ物を活用して、しっかり朝ごはんを食べて登校することができるとうれいですね。

あなたの朝食をチェック!

(○・×で答えてください) *家族みんながチェックしてあげよう。

- 朝、起きたときに食欲がある。
- 朝ごはんを食べる。
- 朝食は必ず食べている。
- 朝食は決まった時間に食べている。
- 朝食は決まったメニューで食べている。
- バランスのとれたメニューで食べている。
- メニューのバリエーションが豊富である。
- 家族と一緒に食べている。
- 会話のある食事を楽しんでいる。
- ゆっくりと食べている。
- 毎日、お通じがある。

●判定
 ○か1-4: 朝食の大切さを見込んでいる。
 ○か5-8: 朝食のバランスを再チェック。
 ○か9-10: ほぼ完璧、この調子で続けて。



月	火	水	木	金	
5月5日 端午の節句 端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、かしわもちなどを食べてお祝いする風習があります。		かしわもち あん入りのもちをカンワの葉でくるんだもの。ワの葉が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々築いていくようにとの願いが込められています。カンワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。		1 牛乳 ごはん 豚肉とアスパラの炒め物 大根の香風和え 春雨スープ	2 牛乳 ゆかりごはん カツオのから揚げ 信田和え 若竹汁 柏餅 【端午の節句献立】
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 牛乳 コッパン 鶏のフレーク焼き 水菜のマリネ ミネストローネ	8 牛乳 ごはん サワラの西京焼き もやしのごま和え 厚揚げのうま煮	9 牛乳 ごはん 千草焼き 白菜の甘酢和え じゃがいものみそ汁	
12 牛乳 みそラーメン 鶏の甘酢がけ 切干大根のナムル 【カミカミメニュー】	13 牛乳 ごはん サバのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁	14 牛乳 ごはん 浜坂ちくわのマヨネ焼き キャベツちりめん 大根のみそ汁 【カミカミメニュー】	15 牛乳 ごはん 鶏のチリソース チンゲン菜の和え物 ワンタンスープ	16 牛乳 お豆のキーマカレー (ごはん) ポテトサラダ メロン 	
19 牛乳 シナモントースト 無し鶏のさっぱりソース ビーンズサラダ かぼちゃのポタージュ	20 牛乳 山菜ごはん イワシのみりん干し 小松菜とハムの和え物 豚汁	21 牛乳 ごはん 鶏のレモン漬け チョレギサラダ キムチスープ	22 牛乳 ごはん 魚のみそマヨ焼き 野菜のポン酢がけ 湯葉のすまし汁	23 牛乳 ビビンバ (ごはん) 肉炒め・ナムル かきたまスープ	
26 牛乳 きつねうどん ごぼうのかき揚げ ささみの梅肉風味和え	27 牛乳 ごはん 焼きカレー 湯葉のごま和え ぐっすり眠れる 高野豆腐の玉子とじ 【睡眠の質向上メニュー】	28 牛乳 ごはん タンドリーチキン フレンチサラダ ジュリエンヌスープ	29 牛乳 ごはん イワシのごまフライ きゅうりの酢のもの 厚揚げのみそ汁	30 牛乳 ごはん ほうれん草オムレツ アスパラサラダ じゃがいものスープ	

(※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(火)です。残高確認をお願いします。