

5月給食たより

今月の目標

朝食の大切さを見直そう

新しい環境での生活も1ヶ月が過ぎ、だいぶ慣れてきた頃かと思います。
 連休で生活リズムが崩れたり、急に暑くなったりすると体がうまく順応できないことがあります。
 規則正しい生活をして、充実した日々を過ごしましょう。

なぜ朝食を食べた方がよいの？

朝食は次のような働きがあります。

☆☆ 頭を働かせる ☆☆

脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。朝食を食べることで、しっかりと頭を働かせることができます。ご飯やパンなどの主食には炭水化物（でんぷん）が多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になります。主食をしっかりと食べるようにしましょう。でんぷんは、砂糖と比べ、ゆっくり消化・吸収されるため、お昼まで切れ目なく脳にエネルギーを供給することができます。



☆☆ 暴食を防ぐ ☆☆

朝食を食べずに空腹の状態で昼食を迎えると、一気に多く食べてしまいがちになります。よくかまずに多くの量の食事をすると内臓に負担がかかり、うまく消化ができなくなってしまいます。



☆☆ 1日の栄養を満たす ☆☆

朝食に限らず、食事を欠食すると必要な栄養が不足することがあります。特に思春期は体が大きく成長するときです。朝食をしっかりと食べて必要な栄養素やエネルギー量を十分に確保しましょう。



朝食をおいしく食べるためのポイント

❗ 食べる時間がない！

まずは20～30分ほど早く起きる努力や工夫をしましょう。

早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



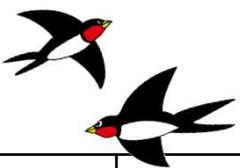
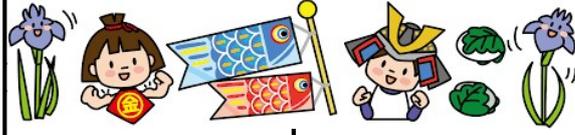
❗ おなかがすいていない・・・

できるだけ早めに夕食を済ませましょう。塾や習い事などで遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



5月献立予定表

魚沼市立広神中学校

月	火	水	木	金				
 <p>正しいところに食器を置こう！</p> <p>今日のエネルギーはどのくらい？</p> <p>どんな食材が使われているか確認しよう！</p>	<p>献立の見方</p> <p>副菜 ふくさい </p> <p>主菜 しゅさい</p> <p>しゅよく 主食 </p> <p>しるもの 汁物 </p> <p>エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)</p> <p>赤【1・2群】 主に体をつくるものになる食品</p> <p>緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品</p> <p>黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品</p>	<p>1</p> <p>まめまめサラダ </p> <p>ほっけの塩こうじ焼き</p> <p>ごはん </p> <p>かき玉汁 </p> <p>738 2.8</p> <p>ほっけ だいず ハム とうふ たまご 牛乳</p> <p>えだまめ コーン キャベツ きゅうり えのき ねぎ</p> <p>こめ あぶら じゃがいも かたくりこ</p>	<p>2</p> <p>手作りふりかけ </p> <p>厚揚げとひき肉のみそ炒め</p> <p>ごはん </p> <p>若竹汁 </p> <p>ミニ笹団子 </p> <p>765 2.3</p> <p>あげちりめん かつおぶし のり あつあげ わかめ とうふ 牛乳</p> <p>にんじん キャベツ ねぎ たけのこ えのき しめじ</p> <p>こめ ごま さとう あぶら かたくりこ ささだんこ</p>					
				5	6	7	8	9
				<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p>	<p>切干サラダ </p> <p>鶏のむね唐揚げ</p> <p>ごはん </p> <p>じゃがいもの みそ汁 </p> <p>769 2.1</p> <p>とりにく あぶらあげ 牛乳</p> <p>だいこん もやし にんじん コーン えのき こまつな ねぎ</p> <p>こめ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら じゃがいも</p>	<p>小松ナムル </p> <p>甘酢ぎょうざ(2個)</p> <p>マーボー丼 </p> <p>(麦ごはん)</p> <p>851 2.8</p> <p>ぶたにく だいず とうふ 牛乳</p> <p>しいたけ にんじん たまねぎ にら たけのこ ねぎ もやし こまつな</p> <p>こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ごま</p>	<p>ごま酢和え </p> <p>五目厚焼き卵</p> <p>ごはん </p> <p>春野菜の 旨煮 </p> <p>786 2.4</p> <p>たまご ぶたにく あつあげ ツナ 牛乳</p> <p>にんじん キャベツ たけのこ さやいんげん だいこん こまつな</p> <p>こめ じゃがいも くるまふ さとう ごま</p>
				12	13	14	15	16 1年生なし
<p>五色和え </p> <p>ハンバーグおろしソース</p> <p>木の芽 ごはん </p> <p>みそ けんちん汁 </p> <p>740 3.3</p> <p>ぶたにく とりにく かまぼこ ハム とうふ 牛乳</p> <p>きのめ だいこん こまつな にんじん コーン ごぼう ねぎ こんにゃく</p> <p>こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも</p>	<p>春雨サラダ </p> <p>回鍋肉</p> <p>ごはん </p> <p>生揚げと 小松菜の スープ </p> <p>736 2.3</p> <p>ぶたにく ハム あつあげ 牛乳</p> <p>キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり きくらげ メンマ しいたけ もやし こまつな</p> <p>こめ あぶら さとう ごまあぶら マロニー かたくりこ</p>	<p>ひじきサラダ </p> <p>米粉きなこ 揚げパン </p> <p>ミネスト ローネ </p> <p>777 3.2</p> <p>きなこ ひじき ハム ベーコン チーズ 牛乳</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ トマト</p> <p>こめ ごパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも</p>	<p>ポテトキンピラ </p> <p>野菜とわかめの豆腐寄せ</p> <p>ごはん </p> <p>もずくの みそ汁 </p> <p>793 2.6</p> <p>わかめ とうにゅう ぶたにく もずく とうふ 牛乳</p> <p>こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん えのき ねぎ</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう ごま</p>	<p>黒ごまサラダ </p> <p>さばのカレー焼き</p> <p>ごはん </p> <p>キムチ 豚汁 </p> <p>779 2.8</p> <p>さば ハム ぶたにく とうふ 牛乳</p> <p>たまねぎ キャベツ こまつな もやし きゅうり はくさい ごぼう だいこん にんじん ねぎ</p> <p>こめ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら</p>				
19	20	21	22	23				
<p>いちごゼリー </p> <p>ほうれん草 ソテー </p> <p>ハヤシライス (麦ごはん) </p> <p>821 2.9</p> <p>ぶたにく ベーコン 牛乳</p> <p>たまねぎ にんじん エリンギ トマト ほうれん草 もやし コーン</p> <p>こめ むぎ あぶら じゃがいも ゼリー</p>	<p>ゆかり和え </p> <p>ちくわの磯辺揚げ(2個)</p> <p>大麦めん </p> <p>山菜汁 </p> <p>803 3.0</p> <p>とりにく あぶらあげ あおりの 牛乳</p> <p>にんじん ねぎ えのき キャベツ もやし きゅうり</p> <p>こめ あぶら さとう ごまあぶら あぶら</p>	<p>わかめともやしのサラダ </p> <p>あじの香草フライ</p> <p>ごはん </p> <p>鶏ごぼう 汁 </p> <p>755 2.2</p> <p>あじ わかめ かまぼこ とりにく やきとうふ 牛乳</p> <p>もやし きゅうり ごぼう こんにゃく にんじん えのき ねぎ</p> <p>こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま パンこ</p>	<p>ツナおかか和え </p> <p>オムレツ</p> <p>ごはん </p> <p>米粉の クリーム シチュ </p> <p>755 2.2</p> <p>たまご ツナ かつおぶし とりにく 牛乳</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ フロッキー</p> <p>こめ じゃがいも あぶら バター こめこ</p>	<p>たくあん和え </p> <p>豚肉のしょうが炒め</p> <p>ごはん </p> <p>なめこ汁 </p> <p>727 2.4</p> <p>ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳</p> <p>たまねぎ ビーマン しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん なめこ ねぎ こんにゃく</p> <p>こめ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも</p>				
26	27	28	29	30				
<p>のり酢和え </p> <p>炒り豆腐</p> <p>ごはん </p> <p>ふりかけ じゃがいもの そぼろ煮 </p> <p>773 2.6</p> <p>かつおぶし とりにく とうふ たまご ツナ のり 牛乳</p> <p>にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ こまつな さやいんげん キャベツ もやし こんにゃく</p> <p>こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ</p>	<p>コロコロ サラダ </p> <p>ピラフ </p> <p>豆乳 スープ </p> <p>723 2.5</p> <p>とりにく チーズ ベーコン とうにゅう 牛乳</p> <p>たまねぎ にんじん きゅうり コーン しめじ キャベツ</p> <p>こめ バター じゃがいも あぶら</p>	<p>大豆サラダ </p> <p>ミートボール(2個)</p> <p>コッペパン </p> <p>ジャム& マーガリン 野菜 スープ </p> <p>737 3.5</p> <p>ぶたにく だいず ハム とりにく あさり 牛乳</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ</p> <p>コッペパン さとう あぶら じゃがいも</p>	<p>こんにゃくサラダ </p> <p>スタミナレバー</p> <p>ごはん </p> <p>ワンタン スープ </p> <p>754 2.4</p> <p>ぶたにく レバー 牛乳</p> <p>ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく もやし メンマ しいたけ にんじん には</p> <p>こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ワンタン</p>	<p>ふきのきんぴら </p> <p>ますのみそマヨ焼き</p> <p>ごはん </p> <p>沢煮椀 </p> <p>756 2.5</p> <p>ます とりにく ぶたにく かまぼこ 牛乳</p> <p>ふき にんじん たけのこ ごぼう えのき ねぎ こんにゃく</p> <p>こめ マヨネーズ ごま あぶら さとう ごまあぶら はるさめ</p>				

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。