



5月こんだて



坂の上小学校

- ★献立のポイント 成長期に必要なバランスとれた食事 日本型食生活の大切さを理解する
- ★指導内容 ①朝食の必要性について知る ②バランスのとれた食事を理解する。
- ★牛乳は毎日つきます
*都合により献立が変更になる場合があります。



給食では、地域の方々に支えられてたくさんの農作物を届けていただきます。感謝していただきますよう。

- ★ 今月の地域生産者野菜 ★
葉玉葱・レタス・ほうれん草・しめじ・長葱・福神漬け

月	火	水	木	金
★2日は子供の日献立です。旬のたけのこや、かつおで心も身体もすくすく成長することを願います。 ★今月は色々なメニューに葉玉葱を使っています。玉葱になる少し前に収穫するので葉も美味しくいただけます。地域生産者の田中さんが届けてくださいます。 ★15日はたんぼぼをイメージしたしゅうまいです。給食室で手作りします。お楽しみに！ ★17日は若菜給食です。給食室で手作りしたお弁当をペア学級で好きな場所で食べます。		1日	2日	3日
		ごはん 和風ハンバーグ キャベツとじゃこのサラダ 鶏ごぼう汁	旬ごはん かつおの香り揚げ フロッキーの味噌マヨ和え 謎のすまし汁 アチャコ焼き	 憲法記念日
6日	7日	8日	9日	10日
振替休日	米粉パン チーズポテト ラディッシュサラダ 水菜のほりはりスープ	ごはん ししゃものカリカリフライ マカロニサラダ 葉玉葱の味噌汁	ごはん いかと春野菜の彩り揚げ 糸寒天サラダ 草子汁	野菜めし ツナチーズオムレツ キャベツの塩昆布和え 千歳スープ 養生粕
13日	14日	15日	16日	17日
ごはん 厚揚げのコチュジャンチーズ焼き 切干大根の海苔マヨ和え もずくと卵のスープ	食パン ココアクリーム チキンサラダ ミネストローネ	ごはん たんぼぼしゅうまい 中華サラダ 春雨スープ	ごはん 豚肉と葉玉葱の味噌炒め 竹輪のごま味サラダ 若竹汁 養生粕	若菜給食
20日	21日	22日	23日	24日
減塩ごはん 竹輪の蒲焼き ほうれん草の梅おかか和え 醤油ラーメン	切り込みコッペパン グリルフランク シャキシャキポテトサラダ レタスと卵のスープ サワーゼリー	ごはん ししゃも大のケチャップ和え 春雨サラダ 豆腐とかにかまのスープ	ごはん 鱈の西京漬け焼き カミカミサラダ 豚じゃがキムチ	発芽玄米ごはん ハヤシライス あさりのカリッとサラダ 手作り抹茶ムース
27日	28日	29日	30日	31日
発芽玄米ごはん 鱈の味噌煮 和風サラダ 辛味豆腐汁 小玉スイカ	シュガートースト 豚しゃぶサラダ じゃが芋のカレースープ 冷凍パン	焼き鳥丼 (茶ごはん) フロッキーサラダ わかめスープ	ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き 納豆和え けんちん汁	ごはん 和風梅干キン アスパラサラダ にら玉スープ

生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進んでいる様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

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>
--------------------	--------------------	-------------------	----------------------	-----------------

熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはんを食べない、夜食の頻りが多い、朝食の量が減ると、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>カルシウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カルシウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすです。</p>
<p>のどが潤いていなくても、ごまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>喉が乾いた状態でも、喉の乾燥を防ぐために、1杯程度が目安です。</p>	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>