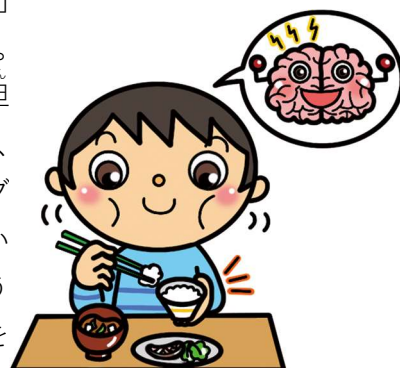


しんがつき きゅうしよく はじ げつ ねんせい がっこうきゅうしよく な きゅうしよく
 新学 期の 給 食 が始まって 1 ヲ月がたちました。1年生も学 校 給 食 に慣れ、給 食 の
 じかん たの 時間を楽しみにしてくれているようです。

さいてい せいちょうき せいのうき
 さて、成長期にあるこどもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるう
 えでとても大切な食事です。「主 食」「主 菜」「副 菜」をそろえて食べるなど、内容にも気を付
 け、しっかり食 べてから登校するようにしましょう。

しゅしよく た のう **主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!**

はん しゅしよく こくもつ おお ふく
 ご飯やパンなど主 食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」
 は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。
 でんぷんは砂糖とは異なり、吸 収がゆるやかで、体 への負担
 もより少 くなります。このブドウ糖ですが、体 だけでなく、
 のう 脳のエネルギーにもなります。ただ、体 につためておけるブ
 ドウ糖の量 は限られており、食事によってしっかり 補 ってい
 かなければなりません。寝 ている間 も体 はエネルギーを使う
 ため、朝ごはんをしっかり食 べてエネルギーを補給し、1日を
 元気にスタートさせる 習 慣を身に付けていきましょう。



あさ た **朝ごはんをしっかり食 べると…**

す のう **さえわたる頭脳!**



のう はたら
 脳を働 かせるとエネルギー源となり、
 勉強によく集中できます。

からだ げん き **体に元気をチャージ!**



げん き からだ うご
 元気に体 を動 かせます。集中力も
 高まり、けがの予防につながります。

こころ **心もウオームアップ!**



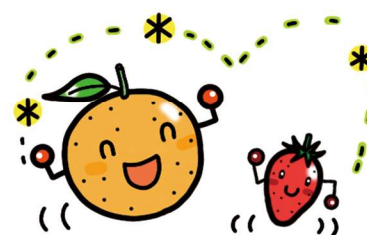
せいかつ ととの しよくたく かこ
 生活リズムが整い、食卓を囲んで
 1日を明るくスタートできます。

あさ きゅうにゅう にゅうせいひん **朝ごはんはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品**

「朝のくだものは金」といわれます。体 の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)
 を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん 食 べてこそ真価が発揮されるという
 意味です。また牛 乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、
 いろいろな栄 養素をバランスよく含み、食 事全体の質を高めま す。どちらも朝 食 の頼もし
 いパートナーです。

きゅうにゅう にゅうせいひん **くだものと牛乳・乳製品のよさ**

フレッシュな **栄 養素がとれる!**



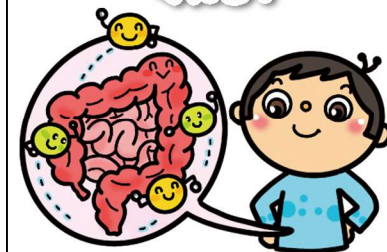
ビタミンには熱に弱いものや水に
 溶けて流れてしまいやすいものが
 あります。生で食 べられるくだも
 のは、そうした栄 養素をむだなく
 とることができます。

とても手軽で **簡単に食 べられる!**



くだものは、「皮をむく」「半分
 に切る」などしてすぐ食 べられます。
 そして牛 乳やチーズ、ヨーグルト
 も特別な調理は要らず、気軽
 に食 べることができます。

腸を元気にして **くれる!**



くだものには食物繊維が多く、
 ヨーグルトなどの発 酵食品には
 腸内環境を整える善玉菌がありま
 す。どちらも腸を元気にしてくれ
 る強い味方です。

しゅん **“旬”をキャッチしよう!**

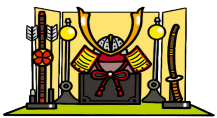
冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの
 輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれ
 るものを中心に食 べて暮らしていました。食 べ物で
 季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。

自然な状態で育った食 べ物が、最も多くとれたり、
 最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏
 にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、
 初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さ
 くらんぼといったように、この時期にしか食 べられな
 いものが次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャ
 ッチし、季節を食 事や食 べ物から味わう楽しさをこど
 もたちに伝えてあげてください。

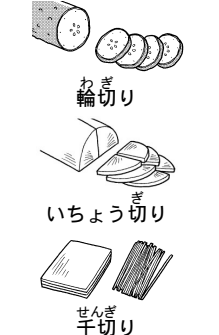




5月 学校給食献立予定表



青森県立弘前第一養護学校小・中学部

日 曜	主食	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価(1杯分 - kcal)				ひとくちメモ
			血 や 肉 や 骨 に な る 食 品	体 の 調 子 を 整 え る 食 品	熱 や 力 に な る 食 品	小低	小中	小高	中学部	
7	水	 麦ごはん ハッシュドポーク コールスローサラダ ジョア(ブルーベリー) こどもの日デザート	ぶた肉 ジョア	にんにく 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ キャベツ コーン きゅうり ミニトマト マッシュルーム	ごはん 押し麦 パター ドレッシング こどもの日デザート(ゼリー)	477	584	712	769	5月5日は こどもの日 
8	木	 こめこ 米粉パン 牛乳 野菜の付け合わせ 根菜のトマトスープ 青じそ入りつくね メーブルジャム いんげんとコーンのソテー	牛乳 とり肉 つくね	大根 人参 トマト レタス いんげん ミニトマト コーン ぶなしめじ ブロッコリー	米粉パン メーブルジャム じゃがいも パター ドレッシング	466	570	695	751	
9	金	 ごはん 牛乳 豆腐とわかめのスープ ツナサラダ ぶた肉のスタミナ炒め	牛乳 わかめ 豆腐 ぶた肉 ツナ	ねぎ 玉ねぎ ピーマン にら にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし 人参	ごはん さとう ドレッシング	450	550	671	725	
12	月	 ごはん 牛乳 にしん昆布煮 豆乳入りさつまいものみそ汁 オクラおろし れんこんの五目煮	牛乳 みそ 豆乳 にしん とり肉 高野豆腐	ねぎ 白菜 大根 オクラ もやし れんこん こんにゃく 人参 しいたけ	ごはん さつまいも ごま油	455	557	679	733	いろいろな 野菜の切り方 マセドニアンサラダは「さいの目切りのサラダ」という意味です。 いろいろな切り方の野菜をほかの料理でも探してみしましょう。 
13	火	 焼きそば 牛乳 ワントンスープ マセドニアンサラダ	牛乳 ぶた肉 青のり ワントン 大豆	しょうが 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ピーマン 白菜 ねぎ しいたけ きゅうり コーン	焼きそば ごま油 じゃがいも マヨネーズ サラダ油	466	571	696	752	
14	水	 ごはん 牛乳 かき玉スープ 八宝菜 春雨の中華サラダ	牛乳 豆腐 たまご ぶた肉 えび いか ハム	もやし しょうが たけのこ 白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ きぬさや きゅうり コーン	ごはん かたくり粉 ごま油 さとう はるさめ	455	557	679	733	
15	木	 ごはん 牛乳 ウインナーと野菜のスープ てりやきハンバーグ 野菜の付け合わせ すき昆布炒め煮	牛乳 ウインナー 油揚げ こんぶ ちくわ てりやきハンバーグ	玉ねぎ 人参 ミニトマト こんにゃく ブロッコリー カリフラワー	ごはん マヨネーズ さとう サラダ油	454	555	677	731	ちよっとのコツで 上手に減塩 しょうゆやソースなどは直接かけない。 
16	金	 ごはん 牛乳 豆腐となめこのみそ汁 ごもくたまごや 五目玉子焼き キャベツとハムのサラダ 肉野菜炒め	牛乳 豆腐 みそ たまご ハム ぶた肉	なめこ ねぎ キャベツ もやし コーン こんにゃく 玉ねぎ 人参 ピーマン	ごはん ドレッシング サラダ油	461	564	688	743	
19	月	 チャーハン 牛乳 厚揚げと白菜のスープ ほうれん草入りぎょうざ わかめの中華和え	牛乳 ぶた肉 たまご 厚揚げ わかめ ハム ほうれん草入りぎょうざ	ねぎ 白菜 人参 きゅうり もやし グリンピース	ごはん 押し麦 ごま油 さとう	466	571	696	752	
20	火	 ごはん 牛乳 八杯汁 いわしの梅煮 小松菜のおひたし とり肉と野菜の煮物	牛乳 豆腐 いわし かつお節 とり肉	ねぎ ぶなしめじ しいたけ 小松菜 もやし 大根 人参 こんにゃく	ごはん かたくり粉 さとう ごま油	444	544	663	716	ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。 
21	水	 麦ごはん チキンカレー 福神漬け チョップドサラダ バナナ ソファール元気ヨーグルト	ヨーグルト とり肉 ハム ミックスビーンズ	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 福神漬け コーン きゅうり かぼちゃ ブロッコリー グリンピース セロリ バナナ	ごはん 押し麦 サラダ油 じゃがいも ドレッシング	481	589	718	775	
22	木	 食パン 牛乳 ブルーベリージャム あさりとベーコンのスープ トマトオムレツ 野菜の付け合わせ ほうれん草のソテー	牛乳 あさり ベーコン ハム トマトオムレツ	玉ねぎ 人参 白菜 ミニトマト ほうれん草 ぶなしめじ コーン ブロッコリー カリフラワー	食パン ブルーベリージャム バター ドレッシング	446	546	666	719	
23	金	 ごはん 牛乳 きのこのみそ汁 ぶた肉と野菜のごまみそ炒め 白菜のツナ和え	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 ツナ	えのき なめこ ねぎ しいたけ キャベツ ごぼう 人参 白菜 もやし	ごはん さとう ごま サラダ油 ドレッシング	454	556	678	732	5月30日は ごみゼロの日 「少しだけ」のはずなのに… あなたが残した給食。 全校分になると？ 
26	月	 ごはん 牛乳 とり汁 厚焼き玉子 小松菜のごま和え 肉豆腐	牛乳 とり肉 みそ たまご ぶた肉 豆腐	ごぼう ねぎ しいたけ 小松菜 白菜 キャベツ こんにゃく 人参 玉ねぎ	ごはん さとう ごま サラダ油	454	556	678	732	
27	火	 スパゲッティートマトソース 牛乳 ミニウインナーのスープ 豆と野菜のサラダ ヨーグルトレーズン	牛乳 ぶた肉 大豆 ウインナー とり肉 ミックスビーンズ	マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく トマト 人参 キャベツ きゅうり セロリ ブロッコリー	スパゲッティー サラダ油 ドレッシング ヨーグルトレーズン	454	555	677	731	
28	水	 ごはん 牛乳 きのこけんちん汁 親子煮 切干大根サラダ 野菜果実ゼリー	牛乳 豆腐 たまご とり肉 かまぼこ	まいたけ ぶなしめじ 大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ 玉ねぎ みつば 切干大根 もやし 小松菜	ごはん さとう かたくり粉 ドレッシング ゼリー	468	572	698	754	5月31日は ごみゼロの日 「少しだけ」のはずなのに… あなたが残した給食。 全校分になると？ 
29	木	 ごはん 牛乳 わかめスープ パオズ もやしときゅうりのナムル ぶた肉のチリソース炒め	牛乳 わかめ パオズ ぶた肉	玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり にんにく たけのこ ピーマン しょうが	ごはん ごま ごま油 さとう サラダ油	456	558	680	734	
30	金	 ごはん 牛乳 だいこんと豆腐のみそ汁 さんまみぞれ煮 キャベツのごまマヨ和え とりじゃが煮	牛乳 豆腐 みそ さんま とり肉	大根 人参 キャベツ もやし こんにゃく 玉ねぎ グリンピース	ごはん ごま マヨネーズ じゃがいも さとう	468	573	699	755	

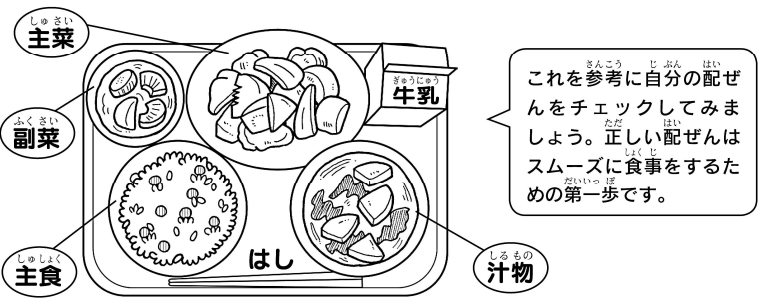
※魚や肉には骨がついていることがあるので、気を付けて食べてください。
※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。

5月の給食目標

【食事のマナーを身に付けよう！】です。正しい箸の持ち方や食器の置き方を覚えましょう！



配ぜん 正しい置き方をしていますか？



はしを正しく持って動かしてみましょう

