



さわやかな季節になりました！

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなっていますので、おこさんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活」をぜひ、心がけていただきたいと思います。



健康維持と学力アップのカギは、**早寝・早起き・朝ごはん！**

朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳！



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ！



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ！



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。

5月5日は、端午の節句

～かしわもち(柏餅)豆知識～

上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくなる」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌成分があり、冷蔵庫のなかった昔は食品を保護する天然の包装材として重宝されました。



こどもたちの「味覚」を育てるために

味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的にこどもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、こどもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にいただけたら幸いです。

1. 手作り・薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作り・薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。



2. 旬のおいしさを味わいましょう

こどもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。こどもの味覚は正直ですから、おいしければ必ず食べます。



3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていれば、こどもは「おいしいかな…」と興味をもちます。また給食時間に先生やお友だちと楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心を持ち、「食べてみようかな…」とチャレンジする意欲が生まれてきます。



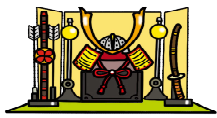
こどもの成長とともに食の幅を広く豊かに

成長とともに、楽しい雰囲気の中でさまざまな食べ物や料理にふれて、興味・関心を持ち、食べられるものの幅が広がっていくことは、こどもの人生をより豊かなものにしていきます。





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

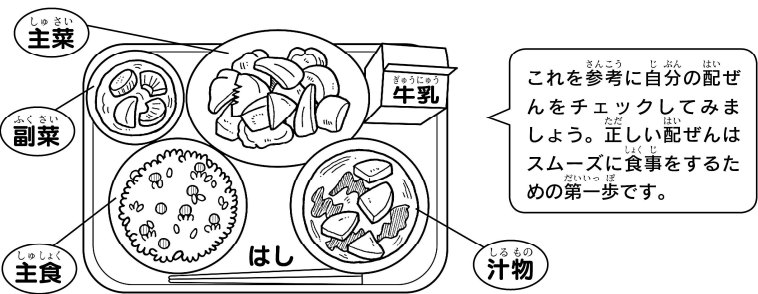
日 曜	主食	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う				栄養価(1杯分 - kcal) たんぱく質 (グラム g)				ひとくちメモ
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品		小低	小中	小高	中学部	
7 木		米粉パン 牛乳 根菜のトマトスープ あお 青じそ入りとりつくね 野菜の付け合わせ こどもの日ゼリー メーブルジャム	牛乳 青じそ入りとりつくね とり肉	大根 人参 レタス トマト ブロッコリー カリフラワー	米粉パン メーブルジャム じゃがいも ドレッシング ゼリー		467 18.6	572 25.1	697 27.8	753 30.6	 5月5日は こどもの日
8 金		麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク コールスローサラダ オレンジ	牛乳 ぶた肉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン オレンジ マッシュルーム	ごはん 押し麦 バター ドレッシング		473 16.1	579 21.7	706 24.1	762 26.5	
11 月		ごはん 牛乳 にしんの昆布煮 とうとうい 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 はくさい 大根 オクラ れんこん こんにゃく 人参 しいたけ もやし	ごはん さつまいも ごま油		446 17.0	545 22.8	665 25.3	718 27.8	
12 火		焼きそば ワンタンスープ マセドニアンサラダ ジョア(ストロベリー) バナナ	ジョア ぶた肉 あおのり 肉入りワンタン 大豆	しょうが 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン はくさい ねぎ しいたけ きゅうり コーン キャベツ パナナ	焼きそば ごま油 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ		464 15.4	568 20.7	693 23.0	748 25.3	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 水		ごはん 牛乳 かき玉スープ はつほうさい 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 はくさい 玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり コーン きぬさや	ごはん かたくり粉 ごま油 さとう はるさめ		450 20.0	551 27.0	672 29.9	726 32.9	
14 木		ごはん 牛乳 ウインナーと野菜のスープ ハムカツ 花野菜の付け合わせ すき昆布炒め煮	牛乳 ウインナー ハムカツ こんぶ さつま揚げ 油揚げ	玉ねぎ 大根 人参 ミニトマト カリフラワー ブロッコリー こんにゃく	ごはん サラダ油 マヨネーズ さとう		460 14.7	563 19.8	686 21.9	741 24.1	
15 金		ごはん 牛乳 豆腐となめこのみそ汁 照り焼きハンバーグ キャベツとハムのサラダ 肉野菜炒め	牛乳 豆腐 みそ 照り焼きハンバーグ ぶた肉 ハム	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 18.9	564 25.4	688 28.2	743 31.0	 わが 輪切り
18 月		チャーハン 牛乳 厚揚げと白菜のスープ 春巻き わかめの中華和え	牛乳 ぶた肉 たまご 厚揚げ 春巻き わかめ ハム	ねぎ はくさい 人参 きゅうり もやし グリンピース	ごはん 押し麦 ごま油 サラダ油 さとう		464 17.4	568 23.4	693 25.9	748 28.5	 いちよう切り
19 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 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 ごま油 さとう かたくり粉		444 20.2	544 27.2	663 30.2	716 33.2	 半切り
20 水		麦ごはん 牛乳 チキンカレー 福神漬け チョップドサラダ オレンジ	牛乳 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 グリンピース 福神漬け コーン きゅうり ブロッコリー カボチャ セロリ オレンジ	ごはん 押し麦 じゃがいも サラダ油 ドレッシング		486 16.7	595 22.5	725 24.9	783 27.4	ちよつとのコツで 上手に減塩
21 木		食パン 牛乳 あさりとベーコンのスープ ミートオムレツ 野菜の付け合わせ ほうれん草のソテー いちごジャム	牛乳 あさり ベーコン ミートオムレツ ハム	玉ねぎ 人参 はくさい ブロッコリー カリフラワー ミニトマト ほうれん草 しめじ コーン	食パン いちごジャム ドレッシング バター		448 19.6	548 26.3	668 29.2	721 32.1	 しょうゆやソースなどは直接かけない。
22 金		ごはん 牛乳 きこのみそ汁 ぶた肉のスタミナ炒め ツナサラダ	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 ツナ	えのき しめじ ねぎ しいたけ 玉ねぎ ピーマン にら 人参 にんにく キャベツ しょうが もやし きゅうり	ごはん さとう		448 21.3	548 28.7	668 31.8	721 35.0	
25 月		ごはん 牛乳 とり汁 倉石牛コロッケ 小松菜のごま和え 肉豆腐	牛乳 とり肉 みそ コロッケ ぶた肉 焼き豆腐	ごぼう ねぎ しいたけ 小松菜 はくさい キャベツ こんにゃく 人参 玉ねぎ	ごはん サラダ油 さとう ごま		457 18.7	559 25.2	682 27.9	737 30.7	ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。
26 火		ちゃんこうどん 五目厚焼き玉子 ポテトサラダ パナナ ソファール元氣ヨーグルト	ソファール元氣ヨーグルト とり肉 ちくわ 五目厚焼き玉子 ハム	はくさい 大根 人参 ごぼう しいたけ まいたけ ねぎ 玉ねぎ きゅうり パナナ	うどん じゃがいも マヨネーズ さとう		451 18.2	552 24.4	673 27.1	727 29.8	
27 水		ごはん 牛乳 きこのけんちん汁 おやこに 親子煮 切干し大根サラダ 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 しめじ 大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ 玉ねぎ みつば 切干し大根 もやし 小松菜	ごはん さとう かたくり粉 ゼリー ドレッシング		468 19.5	572 26.2	698 29.1	754 32.0	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？
28 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 ピーマン しょうが たけのこ	ごはん さとう ごま油 サラダ油		456 16.5	558 22.3	680 24.7	734 27.2	
29 金		ごはん 牛乳 大根と豆腐のみそ汁 しろみさかな 白身魚フライ キャベツのごまマヨ和え とりじゃが煮	牛乳 豆腐 みそ とり肉 白身魚フライ	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 サラダ油 ごま マヨネーズ じゃがいも さとう		467 18.3	572 24.6	697 27.3	753 30.0	

※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

