

5月 きゅうしよくだより

令和7年5月2日
札幌市立東苗穂小学校

入学・進級から1か月が経とうとしています。新しい環境には慣れてきた頃でしょうか。一つ学年が上がった子どもたちは、小さな達成感と自信を重ねながら、食べられるものや量が増えている姿がうかがえます。

さて、5月末には、いよいよ運動会が控えています。残りの一か月間は通常より活動量が増えることが予想されます。より元気に練習に取り組めるよう、また体力の向上のために、ぜひ朝ごはんの御用意をお願いいたします。

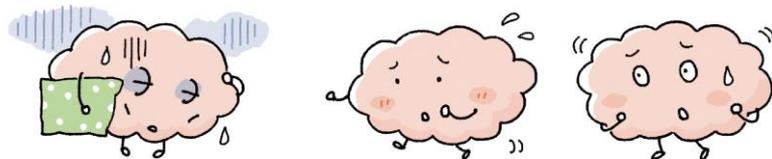
朝ごはんを食べて一日元気に！

朝ごはんを食べると



Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



運動を頑張るときは...

▶ 食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分



成長に使う分



運動の分

Q. 試合の前日は何を食べればよいの？

A. 試合前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。

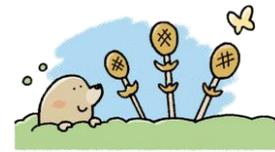
消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。



体力づくりには
食事がかせない！



5月 よていこんだて



月	火	水	木	金
5 ~こどもの日~	6 ~振替休日~	7 ご飯 豆腐のカレーソース いわしのカリカリフライ ジューシーオレンジ	8 セルフドック(ウインナー) コーンクリームスープ パイン缶	9 肉じゃが ぶりの南部揚げ おひたし(小松菜・もやし)
12 たぬきうどん(えび入り) チーズポテト 黄桃缶	13 チキンライス 南瓜クロック コロコロサラダ	14 ご飯 ならたまスープ 揚げぎょうざ ナムル(ねぎたれ)	15 わかめごはん けんちん汁 味噌味 サバの香味揚げ	16 豆とひき肉のカレー もやしのごまサラダ
ソフトめん むきえび あさり にんじん 春菊 ごぼう 切干大 根 ひじき 小麦粉 鶏卵 鶏肉 つと ほうれんそう 長ねぎ た もぎたけ 干しいたけ/じゃがい も パター チーズ 牛乳 スキ ムミルク/黄桃缶詰	米 おおむぎ パター トマト缶 詰 鶏肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ケチャップ/南瓜クロック/ハム 凍り豆腐 にんじん きゅうり コーン	鶏卵 豆腐 なら/ぎょうざ/ハ ム ほうれんそう もやし にん じん しょうが にんにく 長ね ぎ ごま	米 おおむぎ 炊き込みわかめ ご ま/鶏肉 豆腐 つきこんやくに んじん だいこん ごぼう 長ねぎ/ さば しょうが にんにく かたくり 粉小麦粉	牛肉 豚肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく いんげんまめ パセリ レーズ ン 小麦粉 カレー粉 ケチャッ プ/ほうれんそう もやし コー ン にんじん ごま
19 味噌ラーメン きなこポテト パイン缶	20 ビビンバ(小松菜) ひじき春巻 温州みかんゼリー	21 ご飯 豆腐のトロトロ煮 しゃものカレー天ぷら 磯和え(小松菜・もやし)	22 角食 イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ チョコクリーム	23 豚すき丼 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 甘夏かん
ソフトラーメン 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごま もやし たまねぎ メンマ にんじん ほうれんそう 長ね ぎ くきわかめ/じゃがいも き な粉/パイン缶詰	米 おおむぎ 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にん にく にんじん こまつな もや し/ひじき春巻き/温州みかん ゼリー	豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ にんじん しょうが にんにく/ カラフトしゃも 小麦粉 鶏卵 カレー粉/こまつな もやし も みのり	ベーコン じゃがいも たまね ぎ にんじん コーン パセリ アルファベットマカロニ/ほっけ 小麦粉 鶏卵 オートミール パ ン粉/豆乳 チョコレート ピュ アココア	豚肉 しらたき たまねぎ たけ のこ たもぎたけ ほうれんそう /じゃがいも わかめ 長ねぎ/ なつみかん
26 山菜うどん スパイシーポテト 黄桃缶	27 深川めし(東京) すまし汁(豆腐・わかめ) ちくわチーズつめフライ	28 ご飯 さつま汁(鶏)(鹿児島) さんまの竜田揚げ おかかふりかけ	29 黒コッペパン アスパラクリーム煮 野菜クロック 清見オレンジ	30 ソースカツ丼 味噌汁(小松菜・厚揚げ) ミニトマト
ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 地 たけのこ ふき水煮 わらび たもぎ たけ なめこ 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう/じゃがいも カレー粉 チリパウダー ナツメグ/黄桃缶詰	米 おおむぎ あさり しょうが にんじん ごぼう 葉だいこん/ 豆腐 わかめ 干しいたけ 長 ねぎ/白ちくわ チーズ 小麦粉 鶏卵 パン粉	鶏肉 さつまいも 豆腐 板こんに やく にんじん だいこん ご ぼう 長ねぎ/さんま しょうが 小麦粉 片栗粉/しらす干し 系 かつお 切りのり 青のり ごま	ベーコン グリーン アスパラ ガス マカロニ にんじん たま ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パター チーズ 牛乳 豆乳 ス キムミルク/ポテトクロック(野 菜)/清見オレンジ	白飯 豚肉 小麦粉 鶏卵 パン 粉 キャベツ ケチャップ/厚揚 げ こまつな/ミニトマト

- ◇毎回、牛乳 200 mlが付きます。
- ◇くだもの等は、変更することがあります。
- ◇献立の下段は、調味料を除いた主な食材を記載しています。(/は料理の区切りです。)
- ◇海産物(ししゃも、しらす、あさり等)には小さなえび、かに、貝殻が混入している場合があります。

