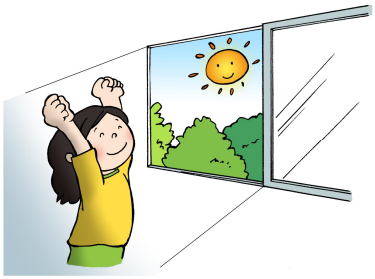
きゅうしょくだより 5月

札幌市立日新小学校　2025年5月2日

新年度が始まり、1か月が経過しようとしています。子どもたちは、新しい環境に慣れると同時に、少しずつ疲れがたまってきているころかもしれません。連休明けも体調を崩さず元気に過ごせるよう、栄養と休養をしっかりとり、規則正しい生活ができるようご配慮いただければと思います。

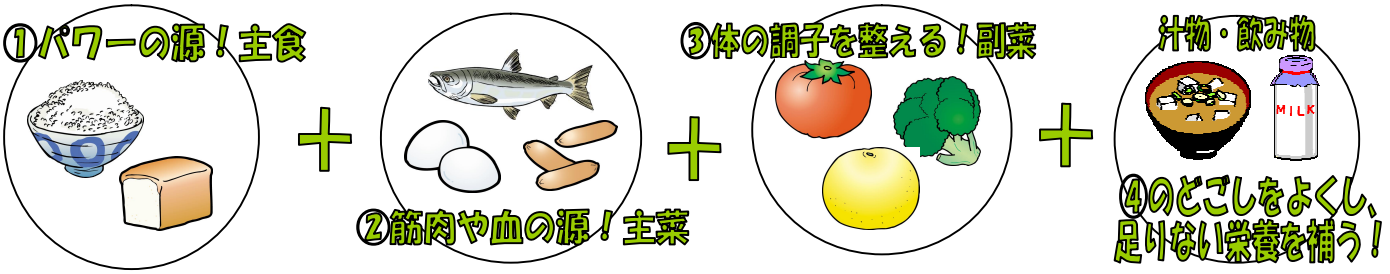
「はやね・はやおき・あさごはん」で生活リズムを整えよう！

ゴールデンウィークを過ぎた頃になると、それまで張りつめていた緊張が解け、気持ちが沈んだり、やる気が出なかったりすることがあります。いわゆる「五月病」と呼ばれますが、これを防ぐには、生活リズムを整えること、一日3回規則正しい食事を心がけることが大切です。



人間が本来持っている生体リズム（体内時計）は、25時間といわれています。これを 24 時間にリセットするためには、朝決まった時間に太陽の光を浴びると良いといわれています。朝寝坊してしまうと、朝日を十分に浴びることができなかったり、朝ごはんを食べ損ね、生活リズムを乱すことになったりする恐れがあります。連休中も、毎日同じ時間に起きて、朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることを心がけましょう。

体がよろこぶ朝ごはんを食べよう！



①の主食を中心に、②～④の主菜、副菜、汁物・飲み物を組み合わせるようにしましょう。

朝は忙しく時間がないので、夕食の残りや加熱しなくても食べることのできる食材を利用したり、パンやごはんの上にいろいろなおかずをのせたりして、簡単に準備ができる工夫をするとよいと思います。朝は食欲がないというお子さんは、いつもより少しだけ早く起きて、朝ごはんの盛り付けなど簡単な手伝いをすることで、おなかがすいてくるかもしれません。

食べる習慣がないご家庭は、何かを食べることから始めていただければと思います。

日本の食文化 ～こどもの日（5月5日）～

「端午の節句」といわれ、男の子の健康と出世を願い、お祝いする日とされてきました。

☆粽（ちまき）

平安時代は、もち米やくず粉を練って茅（ちがや）の葉にまいて蒸したことから「ちがやまき」と呼ばれ、それが短縮され「粽（ちまき）」となりました。現在は、笹の葉に包んで蒸したものです。

☆柏餅（かしわもち）

もち米を練って、中にあんこを入れて柏の葉で包んで蒸したものです。

柏の木は、新しい芽が出て、若葉が大きくならないと葉が落ちないことから「家が絶えない」という縁起のよさで、男の子のお祝いに使われてきました。

5月のよていこんだて

※牛乳は毎日200mLつきます。
※献立内容（果物など）は仕入れの状況などにより
　変更する場合があります。
※給食で使用している主な食材をのせています。

月	火	水	木	金
5日	6日	7日	8日	9日
		味噌ラーメン きなこポテト ジューシーオレンジ	わかめごはん けんちん汁　味噌味 ちくわチーズつめ揚げ	ご飯 豆腐のカレーソース いわしのカリカリフライ 磯和え
		ソフトラーメン, 豚肉, にんにく, ごま, みそ, みりん, 豆板醤, ごま油, 醤油, 酒, 生姜, もやし, 玉ねぎ, メンマ, にんじん, 油, ほうれん草, 長ねぎ, くきわかめ, (鳥がら, 豚骨, 煮干し, 昆布)/フレンチポテト, 油, きな粉, 砂糖, 塩/ジューシーオレンジ	胚芽米, 大麦, 酒, 炊込わかめ, 白ごま/鶏肉, 豆腐, つきこんにゃく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, 油, みそ, 酒, （むろあじ, 宗田, 昆布）/白ちくわ, ***チーズ***, 小麦粉, ***卵***, 油/	白飯豆腐, 豚肉, 玉ねぎ, にんじん, ｾﾛﾘ, 生姜, にんにく, ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ, りんご, 小麦粉, 油, ｶﾚｰ粉, ｶﾚｰﾙｳ, 醤油, ｹﾁｬｯﾌﾟ, 中濃ｿｰｽ, ｳｽﾀｰｿｰｽ, ﾜｲﾝ, 塩, 胡椒, 鶏がらｽｰﾌﾟ/（いわし, 水飴、でん粉、生姜、塩、とうもろこし、砂糖他）なたね油/こまつな, もやし, 切りのり, 醤油/
12日	13日	14日	15日	16日
背割コッペパン コーンクリームスープ セルフドック パイン缶詰	ご飯 とり天 味噌汁 おひたし	たぬきうどん（えび入り） チーズポテト 温州みかんゼリー	深川めし すまし汁 南瓜コロッケ	ご飯 カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ おかかふりかけ
背割コッペパン（***卵***・***ｽｷﾑﾐﾙｸ***）コーン, ベーコン, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, ***バター***, 油, ***牛乳***, 豆乳, ***ｽｷﾑﾐﾙｸ***, ***チーズ***, ﾜｲﾝ, 塩, 胡椒, 鶏がらｽｰﾌﾟ/チキンウインナー, ｹﾁｬｯﾌﾟ, ｳｽﾀｰｿｰｽ, 砂糖, 辛子, ﾜｲﾝ/パイン缶	白飯鶏肉, 酒, 醤油, 生姜, にんにく, 塩, 胡椒, ***卵***, 小麦粉, でん粉, ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ, 油/だいこん, 油揚げ, みそ, （むろあじ, 昆布）/こまつな, もやし, 糸かつお, 醤油/	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, ***卵***, 油, 鶏肉, つと, ほうれん草, 長ねぎ, たもぎたけ, 椎茸, 醤油, 砂糖, 酒, みりん, 酢, 唐辛子, （削節, 昆布）/じゃがいも, 上白糖, ***バター***, ***チーズ***, ***牛乳***, ***ｽｷﾑﾐﾙｸ***, 塩/温州みかんｾﾞﾘｰ（みかん、砂糖、粉飴、ゲル化剤等）	胚芽米, 大麦, 昆布, あさり, 生姜, にんじん, ごぼう, 油, 醤油, みそ, 黒砂糖, 砂糖, 酒, みりん, だし汁, 葉だいこん, 塩/豆腐, 塩わかめ, 椎茸, 長ねぎ, 醤油, 酒, 塩, （宗田, 削節, 昆布）/コロッケ（かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、***ｽｷﾑﾐﾙｸ***、米粉、砂糖、小麦粉、塩）, 油/	白飯豚肉, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, 白滝, さやいんげん, 椎茸, たもぎたけ, 生姜, 油, 醤油, てんさい糖, 酒, みりん, ｶﾚｰ粉, 昆布/さんま, 生姜, 酒, 醤油, 小麦粉, でん粉, 油/しらす干し, 酒, 醤油, 塩, てんさい糖, 糸かつお, 切りのり, 青のり, 白ごま/
19日	20日	21日	22日	23日
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	豚すき丼 味噌汁 りんご	山菜うどん スパイシーポテト 黄桃缶詰	チキンライス ぶりスパイス揚げ コロコロサラダ	ご飯 にらたまスープ 揚げぎょうざ ナムル
角食（***卵***・***ｽｷﾑﾐﾙｸ***）ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, ｺｰﾝ, パセリ, マカロニ, 醤油, 塩, 胡椒, ﾜｲﾝ, （鶏がらスープ, 鳥がら）/ほっけ, 酒, 塩, 胡椒, 小麦粉, ***卵***, オートミール, パン粉, 油/豆乳, チョコレート, ピュアココア, 砂糖, コーンスターチ/	白飯, 豚肉, 白滝, 玉ねぎ, たけのこ, たもぎたけ, 砂糖, 醤油, 酒, みりん, みりん, ほうれん草/じゃがいも, 塩わかめ, 長ねぎ, みそ, （むろあじ, 昆布）/りんご	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, 椎茸, だし汁, 長ねぎ, ほうれん草, 醤油, 酒, みりん, 酢, 砂糖, 唐辛子, 削節, 宗田, 昆布/じゃがいも, 油, 塩, 胡椒, ｶﾚｰ粉, ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ, ﾅﾂﾒｸﾞ/黄桃缶	胚芽米, 大麦, ***バター***, トマトｼﾞｭｰｽ, 鶏肉, ﾜｲﾝ, 玉ねぎ, にんじん, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ, パセリ, 油, ｹﾁｬｯﾌﾟ, 塩, 胡椒/ぶり切り身, 生姜, にんにく, 酒, 醤油, 塩, でん粉, 小麦粉, ｶﾚｰ粉, ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ, 胡椒, 油/ハム, 凍り豆腐, 酒, みりん, みりん, にんじん, きゅうり, ｺｰﾝ, 醤油, 酢, 砂糖, 塩, 胡椒, 白ごま/	白飯全***卵***, 豆腐, にら, 醤油, 酒, 塩, でん粉, （むろあじ, 昆布, 宗田）/ぎょうざ（キャベツ、玉ねぎ、ネギ、にら、豚肉、鶏肉、大豆蛋白、醤油、塩、砂糖、小麦粉、でん粉他）, 油/ハム, ほうれん草, もやし, にんじん, 醤油, 砂糖, 酢, 生姜, にんにく, 長ねぎ, 豆板醤, ごま油, 白ごま/
26日	27日	28日	29日	30日
黒コッペパン アスパラクリーム煮 野菜コロッケ ジューシーオレンジ	豆とひき肉のカレー 小松菜サラダ	ﾊﾟｽﾀｼｰﾌｰﾄﾞﾄﾏﾄｿｰｽ バジルポテト	ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス	ご飯 豆腐のトロトロ煮 子持ちししゃものﾋﾟﾘｶﾗ揚げ りんご
黒コッペパン（***卵***・***ｽｷﾑﾐﾙｸ***・黒砂糖）ベーコン, グリーンアスパラガス, マカロニ, にんじん, 玉ねぎ, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ, 小麦粉, ***バター***, 油, ***チーズ***, ***牛乳***, 豆乳, ***ｽｷﾑﾐﾙｸ***, ﾜｲﾝ, 塩, 胡椒, 鶏がらｽｰﾌﾟ/野菜コロッケ（じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・にんじん・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・***ｽｷﾑﾐﾙｸ***・醤油･砂糖・小麦粉・パン粉等）, 油/ジューシーオレンジ	白飯, 牛肉, 豚肉, 玉ねぎ, にんじん, ｾﾛﾘ, 生姜, にんにく, いんげんまめ, パセリ, ﾚｰｽﾞﾝ, 油, 小麦粉, ｶﾚｰ粉, ｳｽﾀｰｿｰｽ, 中濃ｿｰｽ, ｹﾁｬｯﾌﾟ, 醤油, ﾜｲﾝ, 塩, 胡椒, ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ, ﾅﾂﾒｸﾞ/ハム, 緑豆はるさめ, ひじき, こまつな, 醤油, 酢, 砂糖, ごま油, 辛子/	ソフトパスタ, ベーコン, むき***えび***, いか, ﾜｲﾝ, あさり, 玉ねぎ, にんじん, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ, ｾﾛﾘ, にんにく, ｵﾘｰﾌﾞ油, パセリ, 小麦粉, ｶﾚｰ粉, ｹﾁｬｯﾌﾟ, ﾋﾟｭｰﾚ, トマト缶, ｳｽﾀｰｿｰｽ, 中濃ｿｰｽ, 醤油, 塩, 胡椒, オレガノ, ﾜｲﾝ, 鶏がらｽｰﾌﾟ/じゃがいも, 油, にんにく, ｵﾘｰﾌﾞ油, バジル, 塩, 胡椒/	胚芽米, 大麦, 豚肉, 焼き豆腐, メンマ, 油, 酒, みりん, 豆板醤, にんじん, こまつな, もやし, 白ごま, 長ねぎ, 生姜, にんにく, 醤油, 砂糖, 酢, ごま油, 唐辛子/ひじき春巻（筍、人参、豚肉、ひじき、醤油、でん粉、砂糖、酒、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ、小麦粉他）油/みかん缶, パイン缶, りんご缶, 黄桃缶, なし缶, 上白糖/	白飯豆腐, 鶏肉, こまつな, 長ねぎ, にんじん, 生姜, にんにく, 油, 醤油, 砂糖, 酒, 塩, 胡椒, でん粉, 鶏がらｽｰﾌﾟ/カラフトししゃも（子持ち）, でん粉, 小麦粉, 油, 醤油, 砂糖, 酒, 豆板醤/りんご