

給食だより



2021年4月30日(金) 札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校

新学期が始まってまもなく1か月が過ぎようとしています。子どもたちも新しい環境に慣れてきた頃かと思いますが、この時期は緊張も解け、疲れが出やすくなる時期でもあります。また運動会の練習も始まりますので、体調を崩さないように、規則正しい生活を意識し、食事と十分な休養・睡眠を心掛けるよう御家庭でもお声かけください。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早ね



早起き

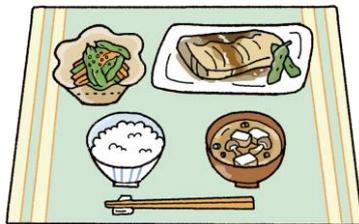


朝ごはん



体調を整えるためには、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下につながります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠がとても重要です。日頃から「早ね・早起き・朝ごはん」の習慣を身に付けましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いせずにバランスのよい食事をしっかり食べることが大切です。

多くの食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心掛けましょう。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するためのエネルギーが補給されます。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなど体に影響があります。毎日欠かさず朝ごはんを食べましょう！



朝ごはんは3つのスイッチオン

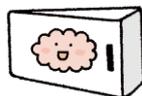


体のスイッチ



朝ごはんは、睡眠中に消費したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパン、めんに含まれている炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解されて、脳のエネルギー源になります。

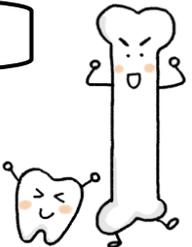
おなかのスイッチ



体は、朝ごはんを食べると、胃や腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝ごはんをしっかりと食べて、お腹をすっきりさせましょう。

5月の予定献立



月	火	水	木	金
3 	4 	5 	6 くろコッペパン ポーククリームシチュー あさりのサラダ りんご 黒コッペパン/豚肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・ バター・牛乳・豆乳・チーズ・ スキムミルク・鶏がら/あさり・ 生姜・きゅうり・キャベツ・ 人参・ごま油・ごま/りんご	7 ビビンバ 野菜コロッケ フルーツミックス 精白米・大麦・豚肉・焼き豆腐・ メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・ もやし・ごま/野菜コロッケ(冷凍)/ 缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・梨)
10 味噌ラーメン 大学芋 りんご ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・ 人参・生姜・にんにく・ごま・ ごま油・豆板醤・もやし・玉ねぎ・ メンマ・ほうれん草・茎わかめ・ 鶏がら・豚骨・煮干し/さつまいも・水あめ・ ごま/りんご	11 シーフードカレーピラフ チキンナゲット フルーツ白玉 精白米・大麦・バター・ベーコン・ えび・あさり・人参・玉ねぎ・ マッシュルーム・パセリ/チキンナゲット(冷凍)/ 缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・なし)・ 白玉もち	12 ごはん つみれ汁 鶏肉のてりやき ごもくきんぴら 白飯/すりみ・焼き豆腐・片栗粉・ 生姜・大根・人参・長ねぎ/鶏肉・ 生姜・小麦粉・片栗粉・ごま/ごぼう・ 人参・つきこんにゃく・ひじき入りさつまあげ・ 油揚げ・さやいんげん・ごま	13 ツイストパン コーンクリームスープ 豆腐のロック揚げ 大根サラダ ツイストパン/コーン・ベーコン 玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・ バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・ チーズ・鶏がら/焼き豆腐・ コーン・さやいんげん・すりみ・ ひじき・ポークファンク・卵・ 片栗粉/大根・まくろ水煮・ 胡瓜・人参・ごま・ごま油	14 かき揚げ丼 味噌汁 ごま和え 白飯・えび・あさり・さくらえび・ 玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ ひじき・切り干し大根・小麦粉・ 卵・片栗粉/大根・油揚げ/小松菜・ もやし・ごま
17 きつねうどん バターポテト ミニトマト ソフトめん・油揚げ・つと・干し椎茸・ 長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・ じゃがいも・バター・牛乳・ スキムミルク/ミニトマト	18 いりこなめし ぶたじる さばの香味揚げ 精白米・大麦・しらす干し・ごま・ 葉大根/豚肉・豆腐・じゃがいも・ こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ ごぼう・長ねぎ・生姜/さば・ 生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉	19 ごはん 厚揚げの中華煮 ひじきいりぎょうざ しょうが和え 白飯/厚揚げ・豚肉・えび・片栗粉・ 人参・玉ねぎ・たまごたけ・ たけのこ・グリーンピース・きくらげ・ 生姜・にんにく・ごま油/ひじき入りぎょうざ(冷凍)/ 小松菜・白菜・生姜	20 食パン ポテトスープ 白身魚のハーブフライ チョコクリーム 食パン・豆乳・チョコレート・ コーンスターチ/ベーコン・じゃがいも・ 人参・玉ねぎ・パセリ・鶏がら/たら・ にんにく・パセリ・バジル・ 小麦粉・卵・パン粉・ 粉チーズ	21 キーマカレー 小松菜とベーコンのサラダ 白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・ セロリ・生姜・にんにく・ 大豆水煮・パセリ・ レーズン・小麦粉・ トマト缶詰/ベーコン・ 小松菜・もやし・ごま
24 ゆであげシーフード トマトソース きなこポテト スパゲティ・オリーブ油・ パセリ・ベーコン・えび・ いか・あさり・玉ねぎ・ 人参・セロリ・にんにく・ 小麦粉・トマト缶詰・ 鶏がら/じゃがいも・ きなこ	25 チキンウイナーライス 十勝大豆コロッケ 小松菜サラダ 精白米・大麦・バター・ トマト缶詰・カットチキンレバー・ ウイナー・玉ねぎ・ 人参・マッシュルーム・ グリーンピース/十勝大豆コロッケ(冷凍)/ ハム・春雨・ひじき・ 小松菜・ごま油	26 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしのごまフライ ナムル 白飯/豆腐・豚肉・ ピーマン・玉ねぎ・ 長ねぎ・人参・生姜・ にんにく・オイスターソース・ 片栗粉/いわし・ 生姜・小麦粉・卵・ ごま・パン粉/ほうれん草・ 人参・もやし・ごま油・ごま	27 コッペパン ポテトクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶詰 コッペパン/ベーコン・ じゃがいも・玉ねぎ・ マッシュルーム・小麦粉・ バター・チーズ・スキムミルク・ 牛乳・豆乳・パセリ・ 鶏がら/厚揚げ・ 生姜・片栗粉・ 小麦粉・キャベツ・ 胡瓜・人参・ごま油・ ごま/パイン缶詰	28 ハヤシライス オニオンチップサラダ 白飯・豚肉・玉ねぎ・ 人参・じゃがいも・ セロリ・生姜・にんにく・ マッシュルーム・ グリーンピース・ 小麦粉・ トマト缶詰・ デミグラスソース・ 鶏がら/ハム・ 胡瓜・キャベツ・ コーン・玉ねぎ・ 片栗粉・ごま
31 振替休業日	<div style="text-align: center;">  <h2 style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">成長期に大切なカルシウム！</h2>  </div> <p>★カルシウムは骨や歯を作る働きがあり、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが大切です。牛乳や小魚など、カルシウムの多く含まれる食品を積極的に食べましょう。</p>			

★牛乳は毎日200mL つきます。
 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。
 ★果物は天候等によってお知らせなく変更する場合があります。
 ★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。

