



新年度が始まり、1 か月が経とうとしています。新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。この時期は緊張がほぐれ、疲れが出やすくなる時期でもあります。疲れをためないよう、バランスのとれた食事と十分な休養・睡眠を心がけましょう。

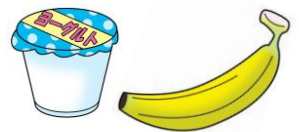
脳のためにも！朝ごはん

ごはんを食べることの大切さはすでにご存じのことと思います。しかし、朝ごはんはただ食べるだけでいいのでしょうか。成長期の子どもたちがもっている力を発揮させるには、朝ごはんを脳を活性化させることが重要なポイントです。「脳のため朝ごはん」、ぜひ実践してみてください。

①まずは、主食をしっかり！

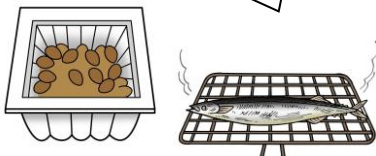
脳の神経細胞がエネルギーとして使えるのは、ごはん・パン・めんなどに含まれる「糖質」です。まずは主食をしっかり食べて、脳の神経細胞にエネルギーを補給しましょう。

今、朝食を食べていない人は、まずは、バナナやヨーグルト、牛乳や野菜ジュースなどの飲み物などから始めてもOK！



②たんぱく質で、ムダのない朝ごはん！

たんぱく質は体温を上昇させる働きもあり、午前中の集中力・やる気のアップにもつながります。

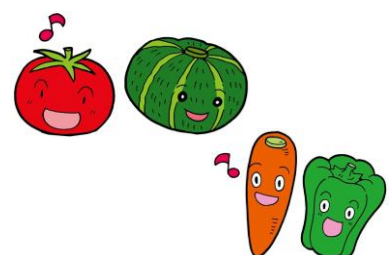


菓子パンとオレンジジュース、トーストと紅茶…などの朝ごはんのメニューは、大切な「たんぱく質」が不足します。脳の神経細胞はもちろん、体で新しい細胞を作り出すには、たんぱく質が必要不可欠です。

たんぱく質はアミノ酸から構成されていますが、注目すべきは「リジン」という必須アミノ酸です。主食となる穀類にはリジンの含有量が少ないので、リジンを豊富に含む「おかず」を摂ることで、必要なリジンを補うことができます。魚や大豆、納豆・油揚げなどの大豆製品に多く含まれていますので、「ごはん焼魚」「ごはん納豆」の伝統的な日本の朝ごはんは、まさに合理的と言えます。

③野菜も忘れずに！

野菜に含まれるビタミン・ミネラルは、糖質やたんぱく質の働きを「調節する」役割があります。糖質やたんぱく質が体内で最大限に力を発揮するために、体の潤滑油となってくれます。



5月予定献立



月	火	水	木	金
<p>◇給食で使用する主な食材を表示しています。(/ は献立の区切りです)</p> <p>★印は加工品です。◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇中濃ソースには、りんごが含まれます。◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。◇8日(金)のいわしのカリカリフライは、魚卵 100% 除去は保証できないとのことですので、ご了承ください。◇27日(水)のししゃもは、子持ち(魚卵あり)です。今月使用する切り身(さば)には、魚卵の混入はありません。</p>			<p>7 山菜うどん ごまだんご 洋なし缶★</p>	<p>8 とりめし いわしの カリカリフライ★ からし和え</p>
			<p>7/7めん・鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらび・たもぎたけ・なめこ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布) / 白玉もち・ごま</p>	<p>はいが精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ / いわし・水あめ・車糖・上白糖・生姜・マッシュポテト・かたくり粉(コーン・じゃが芋)・玄米粉・米粉パン粉・パーム油 / 焼き竹輪・小松菜・キャベツ</p>
<p>※献立詳細を希望されている皆様へ 「いわしのカリカリフライの詳細」ですが、黄色の部分が記載漏れでした。申し訳ありません。ご確認をお願いいたします。</p>				
<p>11 豚ミックス丼 みそ汁 パイン缶★</p>	<p>12 黒コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜サラダ 黄桃缶★</p>	<p>13 ご飯 さつま汁 十勝大豆コロッケ★ 磯和え</p>	<p>14 ゆであげカレーソース フレンチポテト★</p>	<p>15 開校記念日</p> 
<p>米/豚肉・生姜・かたくり粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/凍り豆腐・かたわかめ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)</p>	<p>豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・マッシュポテト・鶏がらスープ / ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油</p>	<p>米/豚肉・さつま芋・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布) / じゃが芋・大豆・玉ねぎ・マッシュポテト・パン粉・小麦粉・油(コーン・大豆)・かたくり粉(コーン)・車糖・上白糖/ほうれん草・もやし・のり</p>	<p>ポテト・鶏肉・パセリ・油・パセリ・豚肉・人参・玉ねぎ・大豆水煮・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ / フレンチポテト(じゃが芋・パーム油)</p>	
<p>18 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ</p>	<p>19 横割りのバンズパン イタリアンスープ メンチカツバーガー★ Fe スライスチーズ★ 洋なし缶★</p>	<p>20 ご飯 けんちん汁 サバのソース焼き おかかふりかけ</p>	<p>21 しょうゆラーメン 小松菜ケーキ パイン缶★ ※啓明中3年生の給食はありません。</p>	<p>22 あさりごはん チキンカツ ごま和え ※啓明中3年生の給食はありません。</p>
<p>米/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・中濃ソース・ホトトギス・ケチャップ・みそ / ハム・小松菜・コーン・ごま</p>	<p>ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・コーン・パセリ・マッシュポテト・鶏がらスープ・スープ(鳥がら・玉ねぎ) / 豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たんぱく・でん粉・グラーニュー糖・酵母・パン酵母</p>	<p>米/鶏肉・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布) / さば・生姜・みそ・ごま / しらす干し・糸かつお・のり・ごま</p>	<p>7/7めん・豚肉・マヨ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・スープ(鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参) / 小松菜・小麦粉・おろし・ケチャップ・卵・ベーキングパウダー・牛乳・バター・マッシュポテト</p>	<p>はいが精米・大麦・だし汁(昆布)・あさり・生姜・油揚げ・人参・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しらたき・ケチャップ / 鶏肉・小麦粉・卵・パン粉 / 小松菜・もやし・ごま</p>
<p>25 かき揚げ丼 みそ汁 ジュシーオレンジ ※啓明中3年生の給食はありません。</p>	<p>26 横割りのバンズパン ベーコンシチュー 国産大豆豆腐ハンバーグ★(照り焼きソース) あさりのカリッとサラダ ※啓明中2・3年生の給食はありません。</p>	<p>27 ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル ※啓明中2年生の給食はありません。</p>	<p>28 きつねうどん きなこポテト 枝豆★ ※啓明中2年生の給食はありません。</p>	<p>29 ピビンバ 野菜コロッケ★ 黄桃缶★ ※啓明中2年生の給食はありません。</p>
<p>米/むきえび・あさり・さくらえび素干し・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵 / 天つゆ(かたくり粉・だし汁(むろあじ・宗田かつお)) / 厚揚げ・小松菜・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)</p>	<p>ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・マッシュポテト・鶏がらスープ / 豆腐・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・小麦たんぱく・でん粉 / あさり・生姜・小麦粉・かたくり粉・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま</p>	<p>米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・かたくり粉・鶏がらスープ / カラアト子持ちししゃも・小麦粉・かたくり粉・卵・パン粉 / ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・トウモロコシ・ごま</p>	<p>7/7めん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布) / フレンチポテト(じゃが芋・パーム油)・きなこ</p>	<p>はいが精米・大麦・焼き豆腐・豚肉・マヨ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま油・ごま・トウモロコシ / じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・コーン・人参・グリンピース・脱脂粉乳・小麦粉・生パン粉・ごま</p>