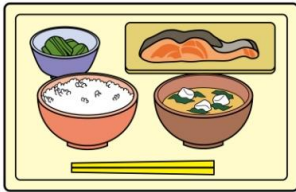


いただきます😊

5月

令和4年(2022年)4月28日



毎日、朝ごはんを 食べよう!



朝ごはんは、一日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流を良くして体温を上げ、排便がスムーズに行われるようになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強することができます。特に子どもは大人よりも胃が小さく、お腹も空きやすいので、午前中から元気に活動するためにも朝食は大切です。

朝食を食べると

体も頭もすっきり目覚めて、午前中を元気にすごせます。



胃腸の働きを活発にして、便秘が良くなります。



エネルギーが作り出され、元気に活動できます。



脳にエネルギーが届き、頭もすっきりと目覚めます。



三食規則正しく食べることで、肥満を予防します。

朝食を食べないと

朝食を食べないと、睡眠中に下がった体温は上がらず、全身ぼ～っとした感じで、すっきりと目覚めません。

体力 down?!



睡眠中もエネルギーは、使われているので、エネルギー不足状態で活動が緩慢に。



体温が上がらず、集中力も低下してイライラすること。

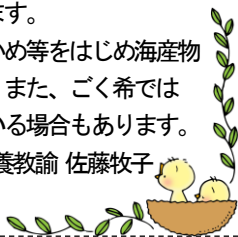
学力 down?!



脳にもエネルギーが不足して、記憶力や思考力も低下。



貧血、腹痛、体のだるさなど、体調不良の原因に。

5月の こんだて 月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
とりめし(美唄) みそ汁 ハムとコーンの フリッター 胚芽米 大麦 鶏肉 玉葱 生姜/小松菜 厚揚げ たも ぎ茸/ハム コーン 玉葱 牛乳 卵/	*特に果物や6月分のメニューなど変更になることがあります。 *気を付けて取り除いてはいるのですが、しらす干しやわかめ等をはじめ海産物全般に小さなエビやカニが混入してしまうことがあります。また、ごく希ではありますが、子持ちではない魚類の一部に魚卵が混入している場合もあります。 *ご不明なことやご質問等ありましたら、清田南小学校 栄養教諭 佐藤牧子 までお問い合わせください。 			ゆであげスパゲティ ミートソース 青のりポテト スパゲティ 豚ひき肉 大 豆 玉葱 人参 セロリ に んにく パセリ /じゃが芋 青のり/
9	10	11	12	13
角食パン・いちごジャム ポーククリームシチュー ビーンズサラダ 果物	ご飯 豆腐のトロトロ煮 いわしのごまフライ のりの佃煮	肉うどん ポテトフリッター 果物	ビビンバ 野菜コロツケ ヨーグルトあえ	豚ミックス丼 みそ汁 果物
角食 卵 スkimミルク/いちご/ 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ バター 牛乳 豆乳 チ ーズ スkimミルク/金時豆 手 亡豆 枝豆 ハム コーン キャベ ツ 玉葱/パイン缶/	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 人参 長葱 生姜 にんにく/ いわし 生姜 卵 ごま/のり ひじき 水あめ/	ソフトめん 豚肉 油揚げ 人 参 ほうれん草 椎茸 たも ぎたけ 長葱/じゃが芋 卵 牛乳/りんご/	胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 メンマ 長葱 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/じゃが芋 豚肉 玉葱 コーン 人参 グリンピース スkim ミルク ごま/みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト/	精白米 豚肉 厚揚げ 玉 葱 たけのこ 人参 ピーマ ン ごま/大根 油揚げ/ジ ューシーオレンジ/
16	17	18	19	20
揚げパン(シナモン) ポテトスープ ラーメンサラダ 型抜きチーズ	ご飯 みそけんちん汁 豚肉の バーベキューソース ごま和え	塩ラーメン きなこポテト 果物	コーンピラフ 豆腐ナゲット フルーツカクテル	キーマカレー あさりのサラダ 果物
ソフトフランスパン/ベーコン じゃが 芋 玉葱 人参 パセリ/ラーメン ハム 胡瓜 もやし コーン 人 参 ごま/チーズ/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこ んにやく 人参 大根 ごぼう 長葱/豚肉 生姜 にんにく 玉葱 りんご/小松菜 白菜 ごま/	ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと 人参 白菜 もやし 玉葱 長葱 ほうれ ん草 わかめ ごま/じゃが 芋 きなこ/パナナ/	胚芽米 大麦 ベーコン 玉葱 人参 コーン グリンピース バター /豆腐 鶏肉 玉葱 卵/み かん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 夏みかん缶 りんごジュース/	精白米 豚ひき肉 玉葱 人参 セロリ 生姜 にんに く 大豆 パセリ レーズン/あ さり 生姜 胡瓜 キャベツ 人参 ごま/ジューシーオレンジ/
23	24	25	26	27
横割りバンズパン アスパラの クリーム煮 イカバーグ アップルゼリー	ご飯 とり天(大分) みそ汁 おひたし	たぬきうどん(えび入り) ポテトグラッセ 果物	チキンウインナーライス ちくわチ-ス*つめフライ 小松菜とベ-コンのサラダ	ソースカツ丼 みそ汁 切り干し大根の煮付け
横割りバンズ 卵 スkimミルク /ベーコン アスパラ マカロニ 人 参 玉葱 マッシュルーム バター チーズ 牛乳 豆乳 スkimミルク /いか たらすり身 玉葱 卵 白 ごま/りんごジュース 粉寒 天 りんご缶/	精白米/鶏肉 卵 生姜 に んにく/じゃが芋 わかめ 玉 葱/小松菜 白菜 かつお節	ソフトめん えび あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひ じき 卵 鶏肉 つと ほうれ ん草 長葱 たもぎ茸 椎茸 /じゃが芋 バター 牛乳/パ イン/	胚芽米 大麦 バター ウインナー 玉葱 人参 マッシュルーム グリ ンピース/ちくわ チーズ 卵/小松 菜 ベーコン もやし ごま/	精白米 豚肉 卵 キャベツ /豆腐 わかめ 長葱/切 干大根 油揚げ コンニャク さ つま揚げ 人参/
30	31	6月 1	2	3
横割りバンズパン キャロットポタージュ ハンバーガー ほうれん草とコーンのソテー	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 揚げぎょうざ ナムル	沖縄そば サーターアングギー 沖縄パインゼリー	深川飯 みそ汁 チキンクラッカー揚げ	和風そぼろごはん みそ汁 さつま芋天ぷら
横割りバンズ 卵 スkimミルク /ベーコン 玉葱 人参 じゃが 芋 パセリ バター チーズ スkim ミルク 牛乳 豆乳/牛肉 豚 肉 玉葱 卵 牛乳/コーン ほう れん草 バター/	精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 玉葱 長葱 生姜 にんにく/ 豚肉 鶏肉 キャベツ 玉葱 長葱 たら 大豆粉末/小松 菜 もやし 人参 ごま/	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にん にく 小葱 ほうれん草/卵 白ごま/パイン果汁果肉/	胚芽米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 葉大根/厚揚 げ 小松菜/鶏肉 卵 ソーダ クラッカー/	精白米 鶏挽き肉 豆腐 干椎茸 ひじき ごぼう 人参 ごま/油揚げ 小松 菜 えのきだけ/さつま芋 卵 ごま/

