



5月 おいしんぼ

朝ごはん、食べていますか？

「朝はおなかがすかない。」「朝ごはんを食べる時間がない。」など、そんな時もあるかもしれませんが、朝ごはんを食べることは1日を気持ちよくスタートさせるためにとっても大切です。その理由は…

その1

体のリズムを整える

朝ごはんを食べることで、午前中のエネルギーを補い、元気に1日のスタートを切ることができます。毎日決まった時間に朝ごはんをとることで、元気が出て体のリズムが整います。



その2

やる気と集中力アップ

朝ごはんを抜くと体温が上がらず、眠くなってしまいます。朝ごはんを食べるとすぐに体温が上がり始めるため、元気が出て集中力がアップします。



その3

脳にエネルギー補給

脳が栄養不足になるとイライラしたり、集中力が続かなくなったりします。朝ごはんを食べることで、脳が働くためのエネルギーを補給します。



正しい姿勢で食べましょう！

姿勢を正して食べていますか？正しい姿勢で食べると…①よく噛むことができる。②消化・吸収がスムーズにできる。③脳が活性化される。④顎の発達を促し、歯並びの悪化を予防する。など、体に良いことがたくさんあります。よい姿勢をつくるためのポイントを確認しましょう。

よい姿勢をつくるためのポイント



いすに深く座る



机と体はこぶし1つ分あける



両足を床につける



背もたれに寄りかからない

グー

ピタッ

ピン！



5月のよていにんだて

月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
			チキンウインナーライス 南瓜コロケ 大根サラダ	ご飯 味噌汁 チキンカツ おひたし
			胚芽米、大麦、バター、トマト缶、ワケ、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ケール、油、ケチャップ、塩、胡椒/コロケ (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/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、砂糖、ごま油、酢	白飯豆腐、なめこ、長ねぎ、みそ、(むろあじ、昆布)/鶏肉、ワケ、塩、胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油/こまつな、もやし、糸かつお、醤油
11日	12日	13日	14日	15日
角食 イタリアンスープ ほっけのオートミールライ ▲いちごジャム	ご飯 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え	山菜うどん きなこポテト ジュシーオレンジ	深川めし 味噌汁 ちくわチーズつめフライ	遠足 
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、ワケ、(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/いちごジャム	白飯豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セリ、生姜、にんにく、ケール、ス、りんご、小麦粉、油、カレー粉、カレー、醤油、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、ワケ、塩、胡椒、鶏がらスープ/さんま、生姜、酒、醤油、小麦粉、でん粉、油/こまつな、もやし、切りのり、醤油	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、きな粉、砂糖、塩/ジュシーオレンジ	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、みりん、だし汁、葉だいこん、塩/厚揚げ、こまつな、みそ、(むろあじ、昆布)/白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油	
18日	19日	20日	21日	22日
コッペパン クリームシチューカレー風味 釧路産たらフライ 小松菜サラダ	豚すき丼 味噌汁 ジュシーオレンジ	パスタシーフードトマトソース 青のりポテト	ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス	ご飯 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮
コッペパン(卵・スキムミルク) 豚肉、カレー粉、セリ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、カレー粉、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、塩、胡椒、ワケ、鶏がらスープ/たらフライ、油/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	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)/ジュシーオレンジ	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、ワケ、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ピュレ、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、ワケ、鶏がらスープ/じゃがいも、油、塩、胡椒、青のり	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、オスターソース、小麦粉他)油/みかん缶、パイナップル、黄桃缶、なし缶	白飯豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜、油、酒、みそ、(むろあじ、宗田、昆布)/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/もみのり、ひじき、醤油、酒、みりん、砂糖、水あめ
25日	26日	27日	28日	29日
黒コッペパン ポテトクリーム煮 アスパラとコーンのソテー 黄桃缶	ご飯 小松菜スープ 子持ちししゃものから揚げ ナムル	カレーうどん フレンチポテト パイナップル缶詰	わかめごはん けんちん汁 味噌味 サバの香味揚げ	豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬け
黒コッペパン(卵・スキムミルク・黒砂糖) 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、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、ワケ、塩、胡椒、パセリ、鶏がらスープ/コーン、グリーンアスパラガス、バター、油、塩、胡椒/黄桃缶	白飯ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、コーン、醤油、塩、胡椒、酒、鶏がらスープ、(昆布、むろあじ)/カラフトししゃも(子持ち)、酒、小麦粉、でん粉、油、醤油、砂糖、みりん、酢/ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、醤油、酢、砂糖、唐辛子、ごま油、豆板醤、白ごま	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、椎茸、ほうれん草、たもぎたけ、長ねぎ、小麦粉、油、カレー粉、醤油、砂糖、酒、みりん、カレー粉、でん粉、(削節、昆布)/じゃがいも、油、塩、胡椒/パイナップル缶	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)/さば切り身、生姜、にんにく、醤油、酒、でん粉、小麦粉、油	白飯、牛肉、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セリ、生姜、にんにく、いんげんまめ、パセリ、レーズン、油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、ワケ、塩、胡椒、オスターソース、サバ缶/だいこん、きゅうり、にんじん、醤油、みりん、砂糖、水あめ、酢

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- 落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- 果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- 主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声掛けをお願いいたします。