

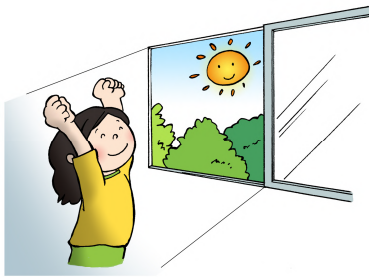
きゅうしよくだよい

5月

札幌市立二条小学校 2026年5月1日

「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よ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で、元氣スイッチオン!



【頭スイッチ】

脳のエネルギーになり、脳の働きを活発にします。



【体スイッチ】

体温を上げ、午前中の活動のエネルギーになります。



【おなかスイッチ】

腸の動きが活発になり、朝の排便を促します。



主食



主菜



副菜・汁物



乳製品・果物



主食を中心に、主菜、副菜、汁物を組み合わせ、乳製品や果物も積極的に取り入れるのが理想的です。しかし、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なんか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だけで、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)~

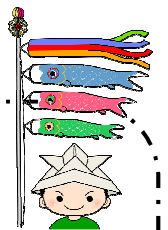
☆粽(ちまき)

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、若葉が大きくなる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になる場合があります。

月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
			ゆであげスパゲティ 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
			スパゲティ、油、ベーコン、むきえび、いか、ワケ、あさり、玉ねぎ、にんじん、如、にんにく、和-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、鶏がらスープ / フレンチポテト、油、塩、胡椒、青のり /	胚芽米、大麦、豚肉、焼豆腐、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、パン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶、上白糖 /
11日	12日	13日	14日	15日
ご飯 豆腐のトロトロ煮 子持ちししゃものから揚げ おひたし	コッペパン クリームチーザ風味 釧路産たらフライ 小松菜サラダ	ハヤシライス ココロサラダ	山菜うどん きなこポテト 甘夏かん	わかめごはん けんちん汁 味噌味 サバの香味揚げ
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、鶏がらスープ / 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 / ほうれんそう、もやし、糸かつお、醤油 /	コッペパン（卵・チョコレート）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、チョコレート、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、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリルピーズ、小麦粉、油、カレー粉、ピュレ、ケチャップ、トマト缶、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オリーブオイル、ワケ、鶏がらスープ / ハム、凍り豆腐、酒、みりん、にんじん、きゅうり、ユズ、醤油、酢、砂糖、塩、胡椒、白ごま /	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 / フレンチポテト、油、きな粉、砂糖、塩 / なつめかん	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 /
18日	19日	20日	21日	22日
ご飯 小松菜スープ さんまの竜田揚げ ナムル	角食 イタリアンスープ ほっけのオートミール いちごジャム	豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬	味噌ラーメン シナモンポテト 黄桃缶	チキンウインナーライス 南瓜コロッケ 大根サラダ
白飯ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、ユズ、醤油、塩、胡椒、酒、鶏がらスープ、（昆布、むろあじ） / さんま、生姜、酒、醤油、小麦粉、でん粉、油 / 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 /	角食（卵・チョコレート）ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ユズ、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、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、オリーブオイル / だいこん、きゅうり、にんじん、醤油、みりん、砂糖、水あめ、酢 /	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） / さつまいも、油、グラニュー糖、シフォン / 黄桃缶	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、グリルピーズ、油、ケチャップ、塩、胡椒 / コロッケ（かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、チョコレート、米粉、砂糖、小麦粉、塩）、油 / だいこん、まくろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、砂糖、ごま油、酢 /
25日	26日	27日	28日	29日
ご飯 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮	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 パイン缶詰	豚すき丼 味噌汁 りんご	カレーうどん フレンチポテト ジュシーオレンジ	深川めし 味噌汁 ちくわチーズつめ揚げ
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、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 /	黒コッペパン（卵・チョコレート）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、チョコレート、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 / パイン缶	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、ほうれん草 / 厚揚げ、こまつな、みそ、（むろあじ、昆布） / りんご	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、加-粉、でん粉、（削節、昆布） / フレンチポテト、油、塩、胡椒 / 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、だし汁、小松菜、塩 / 凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、みそ、（削節、昆布） / 白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、油 /