

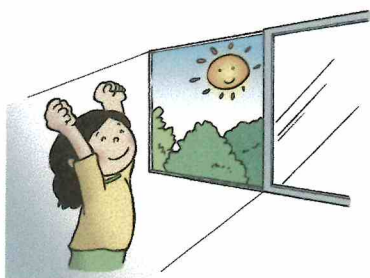
きゅうしょくだより

5月

札幌市立日新小学校 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、やる気が出なかつ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良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つたり、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、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】

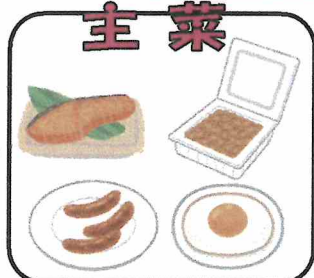
腸の動きが活発になり、朝の排便を促します。



主食



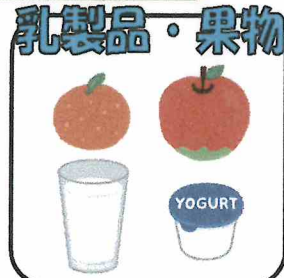
主菜



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月のよていにこんだて

※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 スパゲティ、油、ベーコン、むきえび、 いか、ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじん、 せり、にんにく、オリーブ油、パセリ、小 麦粉、カレー粉、キャブ、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 /	ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス 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、パン、りんご缶、黄桃缶、な し缶、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	コッパパン 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	ハヤシライス コロコロサラダ	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 /	コッパパン(卵・チーズ)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、生乳、豆乳、チーズ、塩、 胡椒、ワイン、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 ム、グリッピース、小麦粉、油、カレー粉、ピ ュレ、キャブ、トマト缶、デミグラスソ ース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オ ルパイス、ナツメグ、ワイン、鶏がらス ープ / ハム、凍 り豆腐、酒、みりん、にんじん、きゅう り、コーン、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、たまごた 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 / なつみ 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フライ いちごジャム	豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬け	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、コーン、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・チーズ)ベーコン、じゃが いも、玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ、 マッシュルーム、小麦粉、バター、油、(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、キャブ、醤油、ワ イン、塩、 胡椒、オースパイス、ナツメグ / 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、醬 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、 ジャモン / 黄桃缶	胚芽米、大麦、バター、トマト缶、ワ イン、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、グリッピース、油、 キャブ、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 ーズ、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 /
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	黒コッパパン 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 ジューシーオレンジ	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、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 /	黒コッパパン(卵・チーズ・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、チーズ、生乳、豆乳、ワイン、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、たまごたけ、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) / フ レンチポテト、油、塩、胡椒 / ジューシー 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 /