

5月

きゅうしょくだよ!

【家庭数配付】

令和4年(2022)4月28日

札幌市立栄町小学校

札幌市立栄北小学校



新学期が始まり一か月が過ぎようとしています。新しい環境に慣れてきた分、疲れの出てくる時期でもあります。また、暖かくすごしやすい日がある反面、肌寒い日もあり体調をくずしやすい季節です。バランスの良い食事、適切な服装を心がけ、疲れを残さないようにしましょう。

いいことがいっぱい!

実践しましょう! 早寝・早起き・朝ごはん

早寝・早起き



人の体は、夜9時頃から朝までに、さまざまなホルモンを分泌します。子どもは特に、成長ホルモンがたくさん出るため、体の成長に有益です。また、免疫力向上などのメリットがあります。

朝ごはん



本来、人の生体リズムは25時間のため、1時間ずつ生活リズムがずれていきます。十分に睡眠をとって朝日を浴びることで、体温上昇やホルモンの分泌をつかさどる体内時計がリセットされます。

適度な運動



朝ごはんに、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。

運動して体を動かすと成長ホルモンの分泌が促されます。成長ホルモンは骨や体の成長に不可欠だけでなく、運動するとお腹がすいたり、疲れたりするので、夜の眠りの質が高まります。

たんご せっき 5月5日は 端午の節句

5月5日は、「端午の節句」です。昔から男の子の健やかな成長を願う行事で、この日は「柏餅」や「ちまき」を食べます。この習慣は、現在まで伝わっています。ちなみに、北海道では「べこ餅」を食べる習慣があります。

かしわ餅

柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」「子孫繁栄」の縁起物とされ、健やかな成長への願いがこめられています。



ちまき

ちまきは、もち米やもちを笹の葉などで細長い形や三角形に包んで蒸したものです。ちまきには、病気や災いを追い払う力があるとされ、災いが降りかかってこないようにとの願いがこめられています。



べこ餅

北海道ではべこ餅を食べるところが多いです。べこ餅の由来は諸説ありますが、黒糖の茶色と白が牛(べこ)に似ているからという説があります。



旬の食材紹介



グリーンアスパラガス

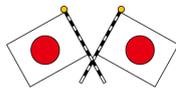
6月3日(金)に北海道産のグリーンアスパラガスを使った「アスパラとコーンのソテー」が登場します。北海道はグリーンアスパラの生産量が全国1位です。ご家庭でも旬の味を取り入れてみませんか?



5月のよていにこんだて



栄町小学校

月	火	水	木	金
2 チキンライス こうやどうふの フライ きりぼし だいこんのサラダ	3 けんぽうきねんび 	4 みどりのひ 	5 こどものひ 	6 くろコッペパン ほうれんそうの クリームに かぼちゃコロッケ りんご
胚芽米 小麦 パター トマトジュース 鶏肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース油/高野豆腐 ごま カレー粉 小麦粉 すりごま 卵 パン粉 揚げ油/切干大根 まぐろ水煮 にんじん もやし きゅうり ごま みそ ごま油/	■牛乳200ccは毎日つきます ■果物は天候等の事情により、変更になる時があります。 ■海産物全般(えび・わかめ・あさり・いか・魚)に小さな「かに」「えび」などが混入していることがあります。(甲殻類はかに・えび等を捕食しているため)ご了承ください。 ■献立欄には主な使用食材を記載しています。アレルギーの確認には、詳細な資料を別途用意していますので、ご希望の方は、学級担任まで連絡してください。	小麦粉 卵 スキムミルク/ベーコン ほうれん草 マカロニ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パター 油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 鶏がらスープ/かぼちゃ パン粉 じゃがいも 玉ねぎ 脱脂粉乳 植物油 砂糖 小麦粉 大豆 揚げ油/りんご/	精白米/厚揚げ 豚肉 えび にんじん 玉ねぎ たもぎだけ たけのこ グリンピース きくらげ 生姜 にんにく 油 ごま油 かたくり粉/豚肉 牛肉 玉ねぎ でん粉 大豆油 砂糖 塩 しょうゆ 小麦粉 香辛料 タビオカ 揚げ油/ほうれん草 もやし にんじん ごま油 ごま/	小麦粉 卵 スキムミルク/ベーコン ほうれん草 マカロニ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パター 油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 鶏がらスープ/かぼちゃ パン粉 じゃがいも 玉ねぎ 脱脂粉乳 植物油 砂糖 小麦粉 大豆 揚げ油/りんご/
9 キーマカレー あさいの スパゲティサラダ	10 にくうどん えだまめ ごまだんご	11 たきこみいな ぶたにくの たつたあげ からしあえ	12 ごはん えび入り あつあげのちゅうかに ポークシュウマイ ナムル	13 ツイストパン ワンタンスープ メンチカツ アツアツカレー
精白米 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン 油 小麦粉 ホールトマト/あさり 生姜 スパゲティ きゅうり にんじん 油 みそ ごま ごま油/	ソフトめん 豚肉 油揚げ にんじん ほうれん草 長ねぎ しいたけ たもぎだけ/えだまめ/白玉ちごま	胚芽米 小麦 油揚げ にんじん しいたけ ひじき ごま のり/豚肉 生姜 かたくり粉 小麦粉 揚げ油/ハム ほうれん草 キャベツ/	精白米/厚揚げ 豚肉 えび にんじん 玉ねぎ たもぎだけ たけのこ グリンピース きくらげ 生姜 にんにく 油 ごま油 かたくり粉/豚肉 牛肉 玉ねぎ でん粉 大豆油 砂糖 塩 しょうゆ 小麦粉 香辛料 タビオカ 揚げ油/ほうれん草 もやし にんじん ごま油 ごま/	小麦粉 卵 スキムミルク/ワンタン皮 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油/豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆 でん粉 揚げ油/りんごジュース 寒天 りんご缶詰/
16 スタミナどん みぞしる (ごまつな・あつあげ) やさしいコロッケ	17 みぞラーメン シナモンポテト りんご	18 ピピンバ ぎょうざフリッター フルーツカクテル	19 ごはん にくじゃが ほったカレーあげ おかかふいかけ	20 ロールパン コーンシチュー あつあげサラダ おうとうかんづめ
精白米 豚肉 メンマ にんじん 油 もやし たらねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 かたくり粉 ごま油 ごま/厚揚げ 小松菜 みそ/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コーン にんにく グリンピース キムミルク 油 小麦粉 パン粉 大豆 ごま 揚げ油/	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく すりごま ごま ごま油 玉ねぎ みそ 豆板醤 もやし 長ねぎ メンマ 油 ほうれん草 くわわかめ/さつままいも 揚げ油/りんご/	胚芽米 小麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 豆板醤 にんじん ほうれん草 もやし ごま ごま油/豚 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 大豆 にら 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 卵 牛乳 /みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 なつみかん缶 りんごジュース/	精白米/豚肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ しらす かに にんじん 切干大根 さやいんげん しいたけ 生姜 油/ほった 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/しらす干し かつおぶし 青のり ごま/	小麦粉 卵 スキムミルク/コーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 パター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 鶏がらスープ/厚揚げ 生姜 かたくり粉 小麦粉 揚げ油 キャベツ きゅうり にんじん ごま油 ごま/黄桃缶詰/
23 ごはん どうぶのオイスターソースに ししゃものからあげ おひたし 魚卵入り	24 シーフード スパゲティ あおのりポテト パインかんづめ	25 ごぼうピラフ チキンカツ ごまつなサラダ	26 ハヤシライス ココロサラダ	27 まめパン ポーククリームシチュー たらざんぎ りんご
精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 生姜 にんにく 油 オイスターソース かたくり粉/手持ししゃも 小麦粉かたくり粉 揚げ油/ほうれん草もやし かつおぶし/	スパゲティ オリーブ油 油 パセリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく 小麦粉 トマト トマトピューレ 鶏がらスープ/フレンチポテト 揚げ油 青のり/パイン/	胚芽米 小麦 ベーコン ごぼう 玉ねぎ にんじん コーン パター にんにく/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油/ハム 春巻 ひじき 小松菜 ごま油/	精白米 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 油 小麦粉 トマト デミグラスソース 鶏がらスープ/ハム 高野豆腐 にんじん きゅうり コーン ごま/	小麦粉 卵 スキムミルク 甘納豆/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ/たら 竜田揚げの粉 しょうゆ 砂糖 生姜 にんにく ごま油 揚げ油/りんご/
30 うんどうかい 運動会 ふりかえりきょうぎ 振替休業日	31 さんさいうどん チーズポテト いちご	6/1 いいこなめし ぶたじる うのはなコロッケ ミニトマト	6/2 えび入り かきあげどん みぞしる (じゃがいも・わかめ) ジュシーオレンジ	6/3 かくしょくパン ポテトスープ しろみさかおのクラッカーあげ アスパラとコーンのソテー いちごジャム
	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと だけのこ ふき わらび たもぎだけ なめこ しいたけ 長ねぎ ほうれん草/じゃがいも パター チーズ 牛乳 スキムミルク/いちご/	胚芽米 小麦 しらす干し ごま 大根菜/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 油 みそ /じゃがいも ごぼう にんじん 玉ねぎ おから ひじき 菜種油 パン粉 大豆 揚げ油/ミニトマト/	精白米 えび 干しえび あさり 玉ねぎ にんじん ごぼう 春巻 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 揚げ油 かたくり粉/じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ/ ジュシーオレンジ/	小麦粉 卵 スキムミルク/ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ パセリ 鶏がらスープ/たら 小麦粉 卵 クラッカー パン粉 揚げ油/コーン グリーンアスパラガス パター 油/砂糖 水あめ いちご グル化剤(ペクチン) 酸味料(クエン酸)/