

新年度が始まり、1か月が経過しようとしています。1年生の子どもたちは、お兄さんお姉さんに支えられながら、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか？

5月は、今までの緊張がほぐれてほっとすると同時に、運動会の練習などで、活動が多い時期になってきます。疲れをためこまないためにも、規則正しい生活で、元気な毎日を過ごせるよう御配慮いただければと思います。

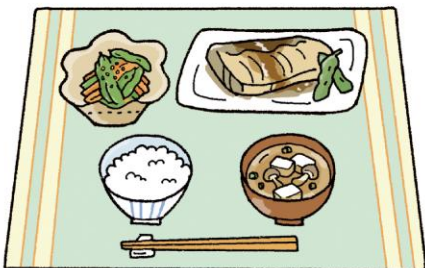
## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身に付けましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなく摂ることができます。

### 水分補給

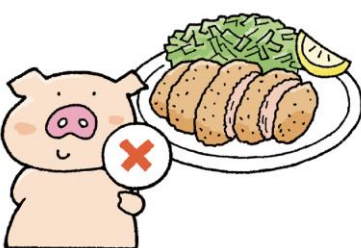


運動中の水分補給は、少量をこまめに摂るように心掛けましょう。

## Q. 運動会の前日の食事で気を付けたほうがよいことは？

**A.** 運動会の前日は、脂質は控えめに炭水化物を多く含む食事を摂り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

勝負に勝つためにとんかつを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。



日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。

## 10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後でピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。





※牛乳は毎日 200mL つきます。  
 ※給食に使用する**主な食材**を載せています。**醤油や砂糖などの調味料の表示は省略**していますが、ご活用ください。詳細な献立が必要な場合は、和光小学校 栄養教諭まで御連絡をよろしくお願いします。  
 ※果物は仕入れの状況などにより変更する場合があります。  
 ※あざり・いか・海藻類・しらす等にはエビかにの混入の可能性あります。

月	火	水	木	金
<b>4</b> <b>みどりの日</b> 	<b>5</b> <b>こどもの日</b> 	<b>6</b> <b>振替休日</b> 	<b>7</b> わかめごはん けんちんじる(みそ) さばのこうみあげ ◆胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ ごま◆鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ みそ 出汁(むろあじ 宗田 昆布)◆さば 生姜にんにく 小麦粉 片栗粉	<b>8</b> まめとひきにくの カレー やさいのしょうゆづけ ◆白飯 豚挽肉 玉ねぎ にんじん セリ 生姜 にんにく 手亡豆 パセリ レーズン 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ オールスパイス ナツメグ◆大根 きゅうりにんにん
<b>11</b> コッペパン クリームシューカレーふうみ たらフライ(釧路産) こまつなサラダ ◆コッペパン◆豚肉 カレー粉 セリ じゃがいも にんじん パセリ 小麦粉 バター カレー粉 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ◆釧路産たらフライ◆小松菜 ハム 春雨 ひじき ごま油 からし	<b>12</b> ごはん とうふのトロトロに さんまのたつたあげ ジューシーオレンジ ◆白飯◆豆腐 鶏挽肉 小松菜 長ねぎ にんじん 生姜 にんにく 片栗粉 鶏がらスープ◆さんま 生姜 小麦粉 片栗粉◆河内晩柑	<b>13</b> さんさいうどん きなこポテト おうとうかんづめ ◆うどん 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき わらび たもぎたけ なめこ 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草 唐辛子 出汁(むろあじ 昆布)◆じゃがいも きなこ◆黄桃缶詰	<b>14</b> チキンウインナーライス かぼちゃコロケ だいこんサラダ ◆胚芽精米 大麦 バター トマト缶 特ウイナー たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ケチャップ◆南瓜コロケ◆大根 ツナ きゅうりにんにん ごま ごま油	<b>15</b> ぶたすきどん みそしる(じゃがいもわかめねぎ) りんご ◆白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれん草◆じゃがいも わかめ ねぎ みそ 出汁(むろあじ 昆布)◆りんご
<b>18</b> まるバンスパン ポテトクリームに アスパラとコーンのソテー パインかんづめ ◆丸バンスパン◆ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん マッシュルーム小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パセリ 鶏がらスープ◆コーン アスパラ バター◆パイン缶詰	<b>19</b> ごはん こまつなスープ ししゃものてんぷら ナムル ◆白飯◆ベーコン 小松菜 春雨 コーン 鶏がらスープ 出汁(昆布 むろあじ)◆ししゃも 小麦粉 卵◆ほうれん草 うもやし にんじん ごま油 ごま唐辛子	<b>20</b> みそラーメン シナモンポテト オレンジ ◆ラーメン 豚挽肉 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく すりごま ごま油 みそ 豆板醤 もやし ママ ほうれん草 長ねぎ くわかめ スープ(鶏がら 豚骨 煮干し 昆布 玉ねぎ にんじん)◆さつまいも シェン◆オレンジ	<b>21</b> ふかがわめし みそしる(こまつな・あつあげ) ちくわチーズつめフライ ◆胚芽精米 大麦 出汁昆布 あざり 生姜 にんじん ごぼう 小松菜 みそ◆厚揚げ 小松菜 みそ 出汁(むろあじ 昆布)◆ちくわ チーズ 小麦粉 卵パン粉	<b>22</b> ハヤシライス もやしのごまサラダ ◆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 グリンピース 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ 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 オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ◆小松菜 もやし コーン にんじん みそ 豆板醤 すりごま
<b>25</b> かくしよく 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 ◆角食 いちごジャム◆ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ コーンパセリ アルファベットマカロニ 鶏がらスープ(鶏がら 玉ねぎ)◆ほっけ 小麦粉 卵 オートミールパン粉	<b>26 栄養教諭実習生献立</b> ごはん はっぼうさい(えび) はるさめいりナムル オレンジ ◆白飯◆小松菜 豚肉 白菜 うずら 玉ねぎ えび いか いんげん たけのこ 黒さくらげ 干し椎茸 オイスターソース ごま油 片栗粉 鶏がらスープ◆春雨 きゅうり もやし にんじん ごま油◆オレンジ	<b>27</b> カレーうどん フレンチポテト パインかんづめ ◆うどん 鶏肉 油揚げ にんじん 玉ねぎ たけのこ ごぼう 干し椎茸 ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 カレー粉 カレー粉 出汁(むろあじ 昆布)◆じゃがいも◆パイン缶詰	<b>28</b> ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス ◆胚芽精米 大麦 豚挽肉 焼き豆腐 ママ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま油 豆板醤 にんじん 小松菜 もやし ごま ごま油 唐辛子◆ひじき 春巻き◆缶詰(みかん パイン 黄桃 なし)	<b>29 栄養教諭実習生献立</b> ごはん わかめスープ 油淋鶏(ユーリンチー) ごまあえ ◆白飯 鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉 玉ねぎ ごま油◆わかめ キヤッツ 長ねぎ えのき ごまごま油 出汁(むろあじ 昆布)◆小松菜 もやし にんじん コーンすりごま

旬の野菜 ~アスパラ~



名寄・美瑛・富良野などの上川地方は道産アスパラの主要な生産地です。4月下旬ごろから収穫が始まり、6月中旬ごろまで続きます。北海道産のアスパラは甘みが強く、みずみずしいのが特徴です。北海道内陸部の寒暖差がアスパラの糖度を高めて、おいしいアスパラに育ちます。

こどもの日 ~べこ餅~

べこ餅は、白と黒の二色で作られる葉っぱの模様が特徴的な和菓子です。北海道の郷土料理として親しまれ、端午の節句やお彼岸、お盆などでよく食べられる和菓子です。上新粉に白色の生地は白砂糖、黒色の生地は黒砂糖を使い、葉っぱの形にしてから、蒸して作ります。

