



令和8年5月1日発行

給食だより

5月



太平南小学校・新陽小学校



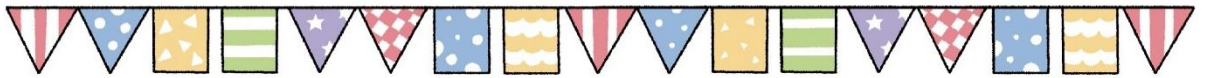
しんねんど はじ まってひとつきがたち、新生活のついでに、疲れで体調を崩しやすくなる時期です。これから運動会へ向けた練習が始まりますが、勝負に強くなるポイントは「食」にも隠れていますよ。バランスのとれた食事です。十分に栄養をとり、体の調子を整えましょう。

運動会にむけて!

じょうぶな体をつくろう



生活習慣



早起き



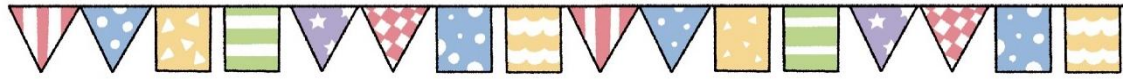
朝ごはん



早寝

きそくただいせいかつして、あさ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



1

ガソリンや電気がないと車が走れないように、人もそれに代わるエネルギーがなければ、考えたり運動したりすることができません。エネルギーをつくるごはんやパンなどの主食は、おかずよりも多めに食べましょう。

2

力を出すには丈夫な筋肉や骨が必要です。肉や魚などは筋肉をつくる材料になります。また牛乳に多いカルシウムは、激しい運動に耐えられる丈夫な骨を作ります。おやつにヨーグルトやチーズを食べるのもオススメです。

3

疲れがたまったら体で練習を続けても、効果が出にくくなってしまいます。野菜・果物は疲れを回復させたり、汗の量や体温を調節して、力を発揮しやすい体にしてくれます。不足していないか、振り返ってみましょう。



旬を味わおう

22日は北海道の山で採れたばかりの細竹を使った「山菜うどん」です。また27日は春の日ざしを浴びたグリーンアスパラを使って「アスパラとコーンのソテー」を作ります。今がおいしい旬の食材を味わいましょう。

1 みんなで楽しく食べよう



おうえんメニュー!

28日は、みなさんが運動会で大かつやくできるようにキッチンカツ井を作ります。練習での自分に勝つことができるように、給食室からエールを送ります! みんなでおいしく食べてくれるとうれしいです。

よてい こんだて



- ★牛乳は毎日200mL つきます。
- ★献立の下段は、だしや調味料等を除く主な使用食材です。
- ★果物は天候や市場の状況によって、変更になる可能性があります。
- ★海産物全般における甲殻類・魚卵等の混入、加工品製造過程および調理中におけるアレルギーの微量混入、揚げ油の使い回しについては、ご理解をお願いします。

月	火	水	木	金
4  いつも給食袋のお洗濯ありがとうございます。 休み明けも忘れずに持たせていただくようお願いいたします。 	5	6	7 ごはん こまつなスープ ししゃものからあげ ナムル 白飯/ベーコン・小松菜・春雨・コーン/子持ちカラフトししゃも/ほうれん草・もやし・人参・ごま	8 カレーうどん フレンチポテト バナナ ソフト麺・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干し椎茸・ほうれん草・たもぎ茸・長ねぎ/冷凍フレンチポテト/バナナ
11 ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス	12 ハヤシライス ココロサラダ	13 せわりコッペ コーンクリームスープ チキンウインナー おうとうかん	14 ごはん ぶたじる あげぎょうざ のりのつくだに	15【新陽:遠足で弁当】 パスタシーフード トマトソース あおのりポテト ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく/パセリ/冷凍フレンチポテト・青のり
18 チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ だいこんサラダ	19 ごはん とうふのトロトロに さんまのたつたあげ あまなつかん	20 コッペパン クリームシチューカレーふうみ 釧路産たらフライ こまつなサラダ	21 ぶたすきどん みそしる りんご	22【旬のこんだて】 さんさいうどん きなこポテト パインかん ソフト麺・鶏肉・油揚げ・つと・細竹・ふき・わらび・たもぎ茸・なめこ・椎茸・長ねぎ・ほうれん草/じゃがいも・きな粉/パイン缶
25 わかめごはん けんちんじる サバのこうみあげ	26 まめとひきにくのカレー やさいのしょうゆづけ	27【旬のこんだて】 くろかくしよく 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	28【おうえんメニュー】 チキンカツどん みそしる いそあえ	29 みそラーメン シナモンポテト ようなしかん ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・すりごま・いりごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ/さつまいも/洋梨缶
胚芽精米・大麦・わかめ・ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さば・生姜・にんにく	白飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・手亡豆・パセリ・レーズン/大根・きゅうり・人参	パン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ/コーン・アスパラガス・バター/パイン缶	白飯・鶏肉・卵/豆腐・なめこ・長ねぎ/小松菜・もやし・のり	