

給食だより 5月

令和8年5月1日
札幌市立東園小学校



新学期が始まり1か月が経とうとしています。新しい環境の中で、たまった疲れが出てくる時期です。生活リズムをもう一度見直しして、早寝・早起きやバランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

新生活の疲れが出ていませんか？

すがすがしい季節になりましたが、ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食をできるだけ、きまった時間に食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがとりやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がける</p> <p>朝起きたら日光をあびる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中はできるだけ外で体を動かす</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---



新茶の季節です！



お茶に含まれる成分と健康効果

<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p>	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---



5月よていこんだて



月	火	水	木	金
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ふいかえ休日 <p>*果物・野菜は価格・品質により変更する場合があります。 *献立や食材欄に冷)とあるものは給食用の冷凍食品です。油はなたね油を使用しています。</p>	7 566 ^キ 6 ^キ 6 ^キ まめとひきにくの カレー やさいの しょうゆづけ 精白米 牛・豚肉ももひき肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく いんげんまめ パセリ レーズン/だいこん きゅうり にんじん 水あめ	8 603 ^キ 6 ^キ 3 ^キ 6 ^キ みそラーメン シナモンポテト あまなつかん ソフトラーメン 豚肉ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく こま ごま油 みそ トウバンジャン もやし たまねぎ メンマ ほうれんそう 長ねぎ くわわかめ/さつまいも シナモン
11 558 ^キ 5 ^キ 5 ^キ 8 ^キ ぶかがわめし みそしる ちくわチーズ つめフライ はいが精米 おおむぎ あさり しょうが にんじん ごぼう みそ 葉だいこん/厚揚げ こまつな 味噌/白ちくわ チーズ 卵	12 652 ^キ 6 ^キ 5 ^キ 2 ^キ 6 ^キ ハヤシライス コロコロサラダ 精白米/豚肉もも たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース トマトピューレ トマト缶 テミグラスソース/ハム 凍り豆腐 にんじん きゅうり ホールコーン こま	13 637 ^キ 6 ^キ 3 ^キ 7 ^キ 6 ^キ セルフドック (せわりコッペ+チキンウィンナー) コーンクリーム スープ・おうとう せわりコッペパン チキンウィンナー/ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ	14 563 ^キ 5 ^キ 6 ^キ 3 ^キ 6 ^キ ごはん こまつなスープ ししゃもてんぷら ナムル 精白米 ベーコン こまつな 緑豆はるさめ ホールコーン/カラフトししゃも 卵/ほうれんそう もやし にんじん ごま油 こま	15 626 ^キ 6 ^キ 2 ^キ 6 ^キ 6 ^キ カレーうどん フレンチポテト バナナ ソフトめん 鶏肉むね 油揚げ にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれんそう たもぎだけ 長ねぎ カレールウ/冷フレンチポテト
18 578 ^キ 5 ^キ 7 ^キ 8 ^キ 6 ^キ チキンウィンナー ライス 冷) かぼちゃコロッケ だいこんサラダ はいが精米 おおむぎ パター トマトジュース カット チキンウィンナー たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース/冷) かぼちゃコロッケ(かぼちゃ マッシュポテト 玉ねぎ 脱脂粉乳) /だいこん まぐろ きゅうり にんじん こま ごま油	19 558 ^キ 5 ^キ 5 ^キ 8 ^キ 6 ^キ ぶたすきどん みそしる ジューシーオレンジ 精白米 豚肉肩 しらたき たまねぎ たけのこ たもぎだけ ほうれんそう/じゃがいも カットわかめ 長ねぎ みそ	20 571 ^キ 5 ^キ 7 ^キ 1 ^キ 6 ^キ 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 ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ/ほっけ 卵 オートミール/いちごジャム(いちご 調味料)	21 682 ^キ 6 ^キ 8 ^キ 2 ^キ 6 ^キ ごはん とうふのカレー ソース さんまのたつたあげ いそあえ 精白米/豆腐 豚肉肩ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース りんご/さんま しょうが/こまつな もやし もみり	22 609 ^キ 6 ^キ 0 ^キ 9 ^キ 6 ^キ ソフトパスタ シーフードトマト ソース あおのりポテト ベーコン むきえび たんざくいか あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく オリーブ油 パセリ トマトピューレ トマト缶/じゃがいも 青のり
25 628 ^キ 6 ^キ 2 ^キ 8 ^キ 6 ^キ わかめごはん みそけんちんじる サバのこうみあげ はいが精米 おおむぎ たきこみわかめ こま/鶏肉もも とうふ つきこんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ みそ/さば しょうが にんにく	26 553 ^キ 5 ^キ 5 ^キ 3 ^キ 6 ^キ ごはん ぶたじる 冷) あげぎょうざ のりのつくだに 精白米/豚肉肩 豆腐 じゃがいも 板こんにやく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが みそ/冷ぎょうざ(豚肉 キャベツ たまねぎ 生姜 調味料)/もみり ひじき 水あめ	27 628 ^キ 6 ^キ 2 ^キ 8 ^キ 6 ^キ コッペパン クリームシチュー カレーふうみ 冷) 釧路産たらフライ こまつなサラダ コッペパン/豚肉肩 セロリー じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ バター カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/冷) 釧路産たらフライ(すけとうだら 調味料)/ハム 緑豆はるさめ ひじき こまつな ごま油 からし	28 621 ^キ 6 ^キ 2 ^キ 1 ^キ 6 ^キ ごはん みそしる チキンカツ おひたし 精白米 豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/鶏肉もも 卵/ほうれんそう もやし 糸かつお	29 619 ^キ 6 ^キ 1 ^キ 9 ^キ 6 ^キ さんさいうどん きなこポテト パイン ソフトめん 鶏肉もも 油揚げ つと 地たけのこ ぶき 水煮 わらび たもぎだけ なめこ 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう/じゃがいも きな粉

★食育授業を行いました！4月27日東園小、28日美園小の1の1、1の2でそれぞれ食育授業を行いました。給食調理の動画視聴や食事の大切さ、栄養バランスについてのお話をしました。2年生以上の学年も順次行っていく予定です。

