



# きゅうしょくだより

新学期が始まって1か月が経ち、新しい環境への疲れも出てくる時期かと思います。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけた生活を送りましょう。

## まいにち た あさ 毎日食べよう「朝ごはん」

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### ..... 朝ごはんの効果 .....

からだの エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

### あさ 朝ごはんを毎日食べるためには... 「早寝」・「早起き」をしよう

しっかり睡眠をとることが食事をするためにも大切です。スマートフォンやゲームは寝る2時間前には使用をやめましょう。

朝の太陽の光を浴びることで、体も自覚め、胃腸も元気に動き出します。また、早く起きると、朝の準備時間にゆとりがもてます。

### しよくじ みなま 食事マナーを見直そう

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。給食時間や家でのご飯、一緒に食べる人と楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

持って食べると姿勢がよくなるよ!

|  |                                 |                           |                  |
|--|---------------------------------|---------------------------|------------------|
| <p>知っておきたい<br/>食事のマナー</p> <p>ひじをついたり、<br/>足を組んだり<br/>していいかな?</p> | <p>よい姿勢で食事をする</p>               | <p>口の中に食べ物を入れたまま話をしない</p> | <p>食器を持って食べる</p> |
|  | <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする</p> | <p>楽しい話やうれしい話をする</p>      | <p>はしを正しく持とう</p> |

# 5月のよていにんだて

※牛乳は毎日つきます。  
 ※果物は予定です。市場や天候の影響で変更になる場合があります。  
 ※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。  
 ※アレルギーで食べられない食材がある場合は、お子さんと必ず確認をお願いします。

| 月<br>4日  | 火<br>5日  | 水<br>6日  | 木<br>7日  | 金<br>8日  |
|--|--|--|--|--|
|  <h2>今年度も使用します！西区産野菜</h2> <p>西区の小・中学校では、地元の農家さんやJAさんのご協力により給食食材として西区産の野菜を取り入れています。今月は「小松菜」と「しろ菜」を使用します。秋以降は、小松菜の他にピーマンやかぼちゃを使用する予定です。地元の野菜を食べることで、自分の住む地域に詳しくなったり、愛着をもてたりができるといいなと思っています。</p> <p><b>しろ菜ってどんな野菜？</b></p>  <p>しろ菜は、アブラナ科の野菜で「大阪しろ菜」とも呼ばれます。くせがなくみそ汁やおひたしに おすすめの野菜です。</p> |  |  | ビビンバ<br>ひじきはるまき<br>フルーツミックス  | ごはん<br>ぶたじる<br>あげぎょうざ<br>のりのつくだに   |
|  |  |  | 胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、トウバンジャン、にんじん、こまつな、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油/(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油脂、でん粉、オイスターソース、小麦粉)なたね油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰/ | 白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにやく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、みそ、むろあじ、宗田、昆布/(豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、しょうが、でん粉)なたね油/もみのり、ひじき、てんさい糖、水あめ/桃缶詰、なし缶詰/         |
| <b>11日</b><br>コッパパン<br>ポテトクリームに<br>くしろさんたらフライ<br>こまつなサラダ   | <b>12日</b><br>ぶたすきどん<br>みそしる<br>あまなつみかん  | <b>13日</b><br>パスタシーフード<br>トマトソース<br>あおのりポテト  | <b>14日</b><br>わかめごはん<br>みそけんちんじる<br>サバのこうみあげ   | <b>15日</b><br>ごはん<br>とうふのトロトロに<br>うのはなコロッケ<br>ジューシーオレンジ  |
| 小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、パターニ、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パセリ、鶏がらスープ/(すけとうたら、パン粉、でん粉、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー、植物油脂)なたね油/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、ごま油、からし/   | 白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれんそう/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、みそ、むろあじ、昆布/なつみかん   | ソフトパスタ(小麦粉)、ベーコン、むきえび、いし、あさり、玉ねぎ、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、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、オレガノ、鶏がらスープ/フレンチポテト、なたね油、青のり/ | 胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、みそ、むろあじ、宗田、昆布/さば切り身、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、なたね油/                                   | 白飯/豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、かたくり粉、鶏がらスープ/うの花コロッケ(じゃがいも、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、おから、ひじき、パン粉、小麦粉)、なたね油/ジューシーオレンジ                                  |
| <b>18日</b><br>せわりコッパ<br>コーンクリームスープ<br>セルフドック<br>パインかんづめ  | <b>19日</b><br>ごはん<br>とうふのカレーソース<br>さんまのたつたあげ<br>いそあえ   | <b>20日</b><br>みそラーメン<br>シナモンポテト<br>おうとうかんづめ  | <b>21日</b><br>チキンウインナーライス<br>かぼちゃコロッケ<br>だいこんサラダ   | <b>22日</b><br>ごはん<br>こまつなスープ<br>しゃもてんぷら<br>ナムル   |
| 小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/チキンウインナー(鶏肉、豚肉)、ケチャップ、ウスターソース、からし/パイン缶詰   | 白飯/豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、鶏がらスープ/さんま、しょうが、小麦粉、かたくり粉、なたね油/こまつな、もやし、切りのり/ | ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、にんにく、白ごま、みそ、トウバンジャン、ごま油、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、くきわかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/さつまいも、なたね油、グラニュー糖、シナモン/黄桃缶詰              | 胚芽精米、大麦、バター、トマト缶詰、カットチキンウインナー(鶏肉、豚肉)、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、サラダ油、ケチャップ/(かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、小麦粉、脱脂粉乳)なたね油/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油/       | 白飯/ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、ホールコーン、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/カラフト、ししゃも(子持ち)、小麦粉、全卵、なたね油/ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、白ごま/  |
| <b>25日</b><br>くらかくしよく<br>カレーふうみ<br>クリームシチュー<br>アスパラと<br>コーンのソテー<br>パインかんづめ   | <b>26日</b><br>ごはん<br>みそしる<br>ほっけの<br>オートミールフライ<br>おひたし   | <b>27日</b><br>カレーうどん<br>フレンチポテト<br>りんごかんづめ   | <b>28日</b><br>ふかがわめし<br>みそしる<br>チキンカツ  | <b>29日</b><br>ハヤシライス<br>コロコロサラダ  |
| 小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵/豚肉、カレー粉、セロリー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バターニ、サラダ油、カレールウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/ホールコーン、グリーンアスパラガス、バター、サラダ油/パイン缶詰  | 白飯/厚揚げ、こまつな、みそ、むろあじ、昆布/ほっけ、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉、なたね油/しろ菜、もやし、系かつお/  | ソフトめん(小麦粉)、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれんそう、たまごたけ、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、かたくり粉、むろあじ、昆布/フレンチポテト、なたね油/りんごシロップ漬け                   | 胚芽精米、大麦、昆布、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、サラダ油、みそ、こまつな/豆腐、なめこ、長ねぎ、みそ、みそ、むろあじ、昆布/鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油/   | 白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、たけのこ、セロリー、しょうが、にんにく、マッシュルーム、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、鶏がらスープ/ハム、凍り豆腐、にんじん、きゅうり、ホールコーン、白ごま/ |

山の手南：遠足

西区産小松菜使用

西区産小松菜使用

西区産しろ菜使用