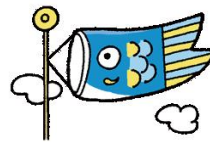


いただきます

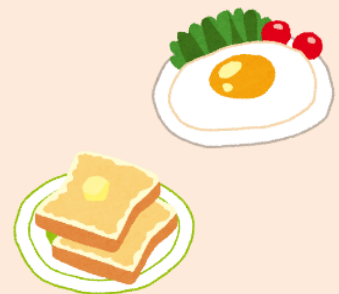


新年度が始まり、あっという間にひと月が過ぎようとしています。新しいクラスには、少しずつ慣れてきた頃でしょうか。5月は、まだ体が暑さに慣れていない中で気温が急が上がったり、新しい生活での疲れがたまりやすかったりと、心や体の調子を崩しやすい時期です。そこで、疲れに負けず元気に過ごすための3つのポイントを意識してみましょう。

毎日元気に過ごすための3つのポイント

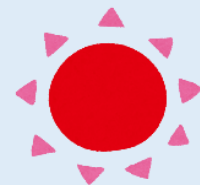
食べる

朝・昼・夕の3食をできるだけ決まった時間に食べましょう。給食時間に紹介している黄・赤・緑の食材をそろえると栄養のバランスが整いやすくなりますよ。



寝る

早寝・早起きを心がけましょう。
朝起きたら、太陽の光を浴びましょう。
生活リズムが整って、一日を気持ちよくスタートできます。



運動する

外で元気に体を動かしましょう。
運動することで、食事がおいしく感じられたり夜ぐっすり眠ることが出来ます。毎日少しでも体を動かす時間を大切にしましょう。



おはしを正しく使えていますか？

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



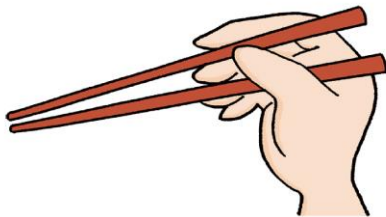
いろいろな 使い方ができる はし



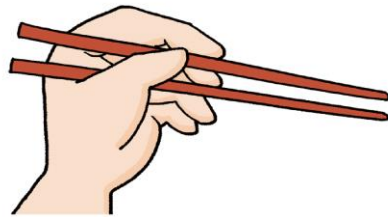
正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合



左ききの場合



産地情報 ~ 5月の主な食材の産地をお知らせします ~



牛肉 北海道 宮崎他
豚肉 鹿児島・宮崎・愛知他
鶏肉 宮崎・兵庫他

にら 高知 たまねぎ 兵庫他
人参 徳島他 土生姜 高知
にんにく 青森 もやし 岐阜

米 京都府産
牛乳 南丹市八木町

つばす 岩手
さば 長崎他

向日市地元産 キャベツ

5月 きゅうしよくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (金)	ぶたどん	ぶたにく	こめ さとう	しょうが こんにやく たまねぎ	659 25.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんしょくやさしいため		いりごま ごまあぶら	もやし にんじん なら	
	くさもち	あずき	しらたまこ さとう	よもぎ	
7 (木)	げんまいいりごはん		こめ げんまい		609 25.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボー豆腐	ぶたミンチ とうふ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なら	
	じゃこのカレーふうみあげ	かえりじゃこ あおのり	あぶら こむぎこ		
8 (金)	チキンカレー	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご	637 22.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きゅうりのしょうがいため		ごまあぶら さとう	きゅうり しょうが	
11 (月)	タコライス	ぎゅうミンチ ぶたミンチ ひよこまめ	こめ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	617 21.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ	
12 (火)	コッペパン		パン		618 24.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	クリームに	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	パセリ たまねぎ にんじん	
	もやしとツナのスー	ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	
13 (水)	ごはん		こめ		661 25.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのたつたあげ(つばす)	つばす	かたくりこ あぶら	しょうが	
	ひじきのいために	あぶらあげ ひじき	あぶら さとう	にんじん	
	キャベツとたまねぎのみそしる			キャベツ わかめ たまねぎ ねぎ	
14 (木)	わかめごはん	わかめ	こめ むぎ		596 19.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース	
	もやしのカレーソテー		あぶら	もやし パセリ	
15 (金)	クファージュシー	ぶたにく ひじき	こめ	しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ	625 25.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かしわのこはくあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	
	もずくのみそしる	もずく とうふ		ねぎ	
18 (月)	ごはん		こめ		619 26.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ヤンニョムチキン	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが にんにく	
	ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン あぶら ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ	

19 (火)	こくとうパン		パン		641 25.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん	
	キャベツのソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	
20 (水)	ごはん		こめ		618 25.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのなんぼんづけ	あじ	かたりこ あぶら さとう		
	ぶどうまめ	だいず	さとう		
	キャベツとにんじんのみそしる	わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	
21 (木)	ごはん		こめ		605 30.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのてりに	とりにく	さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく	
	ひじきのソテー	ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン いら	
	キャベツのみそしる	とうふ わかめ		キャベツ ねぎ	
22 (金)	とりそぼろどん	とりミンチ	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	558 23.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたもやしいため	ぶたにく	あぶら	もやし いら	
	やさいのすましじる	わかめ		たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	
25 (月)	わかめごはん	わかめ	こめ むぎ		582 17.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じゃがいものあんかけ	ぶたミンチ	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	
	やさしいため		あぶら	キャベツ にんじん もやし いら	
26 (火)	ココアパン		パン あぶら さとう		668 24.5
	セルフサンド(ドライカレー)	ぎゅうミンチ	パン あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさしいぱいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	
27 (水)	ごはん		こめ		674 27.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきざかな(さば)	さば			
	キャベツのつるつるいため	ベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ いら	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	
28 (木)	ごはん		こめ		596 24.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はっぼうさい(かまぼこ)	ぶたにく かまぼこ	かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ しょうが	
	だいずのいそに	だいず ひじき	さとう		
29 (金)	こまつなぶたみそどん	ぶたミンチ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	こまつな きりぼしだいこん もやし にんじん	583 21.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	すましじる	とうふ くきわかめ		えのきだけ ねぎ	