

日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	
				1群 魚・肉・卵 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
1 木	コッペパン 	○	野菜スープ チリコンカン マセドアンサラダ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん、たまねぎ はくさい、にんにく きゅうり、キャベツ	コッペパン こむぎこ じゃがいも さつまいも	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	604 kcal 26.9 g 20.5 g 3.0 g	747 kcal 32.9 g 24.6 g 3.6 g	「マセドアンサラダ」 材料をさいの目に切っ たサラダのことです。
2 金	麦ご飯 	○	豆腐のみそ汁 イカポテあられ かみかみサラダ	とうふ、みそ いか ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん えのき、ごぼう キャベツ	むぎごはん じゃがいも でんぶん、さとう	こめあぶら オリーブゆ	575 kcal 24.2 g 17.2 g 1.8 g	732 kcal 29.4 g 20.0 g 2.4 g	しょうがっこう 小学校1・2年生 遠足 給食なし
7 水	五目おこわ 	○	若竹汁 かつおの角煮 梅の香和え 柏餅 	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ かつお (魚) みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう、たけのこ えだまめ、たまねぎ えのき、しょうが キャベツ、きゅうり もやし	むぎごはん、もち こめ さとう、こんにゃく かしわもち	こめあぶら	646 kcal 31.1 g 11.2 g 2.7 g	776 kcal 37.9 g 12.2 g 3.5 g	こ 子どもの日 献立
8 木	コッペパン 	○	クリームシチュー 森のアスパラサラダ 河内晩柑 	とりにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな アスパラガス	にんにく、しょうが たまねぎ、コーン キャベツ かわちばんかん	コッペパン じゃがいも マカロニ	こめあぶら ドレッシング	616 kcal 26.1 g 20.0 g 2.3 g	756 kcal 31.5 g 24.0 g 2.7 g	ちいさくさい 地域食材の日
9 金	麦ご飯 	○	かぶのとりみ汁 いわしのポテトサンドフライ こんにゃくサラダ	とりにく とうふ いわし (魚) たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みずな、パセリ	たまねぎ、かぶ キャベツ、きゅうり コーン にんにく	むぎごはん でんぶん じゃがいも こむぎこ、パンこ サラダこんにゃく	こめあぶら	659 kcal 26.9 g 20.1 g 2.1 g	836 kcal 33.4 g 23.9 g 2.8 g	しょうがっこう 小学校 奥裾花自然園 給食なし
12 月	麦ご飯 	○	田舎汁 (みそ) 豆腐とひじきのまん丸焼き たくあん和え	あつあげ みそ、とりにく とうふ、たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん ねぎ、しょうが もやし、キャベツ きゅうり、たくあん	むぎごはん じゃがいも パンこ でんぶん、さとう	こめあぶら	603 kcal 26.2 g 18.4 g 2.4 g	765 kcal 32.4 g 21.5 g 3.2 g	豆腐とひじきのまん丸 焼きは、鶏ひき肉と豆 腐、ひじきと調味料を 良くこねて焼いた和風 ハンバーグです。
13 火	キムタクご飯 	○	キャベツ豚汁 きびなごのからあげ ポテトサラダ	ベーコン ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう きびなご (魚)	にんじん	たくあん はくさいキムチ たまねぎ、だいこん キャベツ、きゅうり コーン	むぎごはん こんにゃく じゃがいも	ごま こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	614 kcal 25.1 g 20.7 g 3.0 g	760 kcal 30.4 g 24.9 g 3.7 g	きびなごは、九州近海 でとれる、「きび (帯)」の模様のある 小魚です。
14 水	麦ご飯 	○	豆腐チゲスープ しゅうまい 春雨サラダ	ぶたにく とうふ、みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが、にんにく えのき、はくさいキム チ たまねぎ、キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぶん、さとう はるさめ しゅうまいのか わ	ごまあぶら	578 kcal 23.3 g 16.6 g 2.3 g	731 kcal 28.3 g 19.3 g 3.0 g	鬼無里のしゅうまい は、紙カップを使っ て、大きなしゅうまい を手作りします。
15 木	ツナコーンパン 	○	ミネストローネ 糸寒天のサラダ	ツナ とりにく だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん ブロッコリー トマト こまつな	たまねぎ、コーン にんにく、セロリー キャベツ、だいこん	コッペパン じゃがいも マカロニ	こめあぶら オリーブゆ ノンエッグ マヨネーズ	568 kcal 25.8 g 22.6 g 2.8 g	696 kcal 31.2 g 27.1 g 3.6 g	厚切りの食パンに、玉 ねぎ・ツナ・コーンマ ヨネーズとチーズをの せて、オーブンで焼き ます。
16 金	麦ご飯 	○	吉野汁 (かぶ) 鯖のみそ煮 のりっこ和え	とりにく さば (魚) みそ、かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな みずな	たまねぎ、しめじ かぶ、しょうが キャベツ、もやし うめ	むぎごはん でんぶん さとう	こめあぶら	634 kcal 26.2 g 23.0 g 2.2 g	805 kcal 32.2 g 27.7 g 2.9 g	吉野汁は、鶏のささみ に下味を付け、でん粉 をまぶし汁に入れます 。とろみのある汁で す。
19 月	麦ご飯 	○	五目スープ 酢鶏 中華サラダ	なると あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ、しめじ はくさい、しょうが たけのこ、しいたけ キャベツ、きゅうり	むぎごはん でんぶん、さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら ごま	630 kcal 28.5 g 18.7 g 2.3 g	800 kcal 35.0 g 21.9 g 2.8 g	「酢鶏」は豚肉の代わ りに、鶏むね肉の角切 りを使います。味付け は「酢豚」と同じで す。
20 火	うどん 	○	きつねうどん汁 即席漬け 抹茶入り蒸しパン	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう かんてん しおこんぶ	にんじん	たまねぎ、だいこん えのき、キャベツ きゅうり	うどん、さとう こむぎこ あまなつとう	こめあぶら	663 kcal 24.3 g 19.7 g 2.3 g	824 kcal 29.6 g 23.4 g 3.0 g	5月21日は二十四節気 のひとつ「小満」で す。この日、稲荷神社 で『小満祭』が行われ るところもあるそうで す。
21 水	麦ご飯 	○	ワンタン汁 ヤンニョムチキン もやしのナムル	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	しいたけ、たまねぎ はくさい、にんにく もやし、だいこん きゅうり	むぎごはん ワンタン でんぶん こむぎこ、さとう	ごまあぶら こめあぶら ごま	625 kcal 28.5 g 18.4 g 2.3 g	796 kcal 34.7 g 21.7 g 3.0 g	「ヤンニョムチキン」 は韓国の料理です。鶏 のからあげに甘辛ソー スをまぶします。
22 木	コッペパン 	○	白菜とウィンナーのスープ ソースホキフライ マカロニサラダ	ウィンナー ホキ (魚)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、はくさい キャベツ、きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ、パンこ さとう、マカロニ	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	603 kcal 25.2 g 22.3 g 3.2 g	746 kcal 30.7 g 26.7 g 3.9 g	ホキは、南太平洋で獲 れる、白身の魚です。 フライにして、ざらめ をつかったソースにひ たします。
23 金	麦ご飯 	○	ビーンズドライカレー 海藻サラダ ワインゼリー	ぶたにく かいそう だいず	ぎゅうにゅう かいそう かんてん	にんじん ピーマン	にんにく、しょうが たまねぎ、えだまめ きゅうり、キャベツ コーン	むぎごはん さとう、こむぎこ ナタデココ	こめあぶら ごまあぶら	685 kcal 27.4 g 21.8 g 2.1 g	874 kcal 33.8 g 26.1 g 2.6 g	うんどうかい 運動会
26 月	麦ご飯 	○	かきたま汁 みそすき丼の具 小松菜とひじきのサラダ	とうふ、たまご ぶたにく みそ、かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ、たけのこ えのき、ごぼう しめじ、キャベツ	むぎごはん でんぶん こんにゃく さとう	こめあぶら	587 kcal 25.2 g 16.0 g 2.2 g	742.0 kcal 31.1 g 18.6 g 2.8 g	「みそすき丼」はお隣 須坂市の郷土料理で す。生糸の買い付けに 来た人をもてなす料理 でした。
27 火	中華麺 	○	マーボーラーメンスープ 切干大根ののりごまネーズ マラーカオ	ぶたにく とうふ みそ、たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり、キャベツ	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ、さとう	こめあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	739 kcal 27.3 g 24.1 g 2.3 g	919.0 kcal 33.7 g 29.4 g 2.8 g	鬼無里の給食では、ソ フト麺は出ませんが、 うどんはうどん、ラー メンは中華麺を茹で 出しています。
28 水	チキンピラフ 	○	ポテトポターージュ ブロッコリーと米粉マカロニのサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー	にんにく、たまねぎ セロリー、コーン キャベツ	むぎごはん じゃがいも こめマカロニ さとう	オリーブゆ こめあぶら	640 kcal 26.2 g 16.2 g 2.1 g	794 kcal 32.0 g 19.1 g 2.7 g	日本の南の方では、新 じゃがの季節を迎えま した。じゃが芋を蒸し て漬けて、ポターージュ を作ります。
29 木	コッペパン 	○	A B Cスープ スペイン風オムレツ ツナコーンサラダ	とりにく ベーコン たまご、ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな みずな	にんにく、セロリー たまねぎ、だいこん えだまめ、キャベツ コーン レモンかじゅう	コッペパン a b cマカロニ じゃがいも さとう	こめあぶら ごま	613 kcal 28.5 g 24.5 g 3.3 g	760 kcal 34.9 g 29.3 g 3.9 g	スペイン風オムレツ は、色とりどりの野菜 とチーズベーコンなど 具だくさんの玉子焼き を作ります。
30 金	麦ご飯 	○	辛味豆腐汁 ちくわの抹茶揚げ おかか和え	ぶたにく とうふ みそ、ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	むぎごはん てんぷらこ	こめあぶら	604 kcal 25.4 g 16.4 g 2.7 g	768 kcal 31.2 g 19.1 g 3.3 g	ちくわの抹茶揚げは、 衣に抹茶を少し加えて 揚げます。新茶の季節 に季節を感じられると いいですね。

食育だより

5月の目標 丈夫な体をつくろう

風薫る5月。5月は過ごしやすいですが、新学期の疲れも出てくるころです。また小学生は運動会、中学生は部活やクラブチームの大会に向けて、体を強くするチャンスでもあります。

バランスのとれた食事 + 運動 + 休養（すいみん）が大切です！

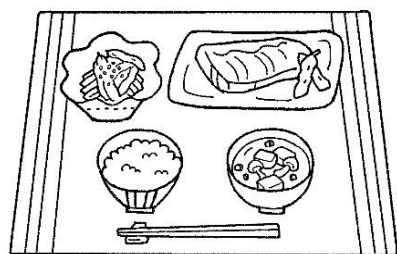
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



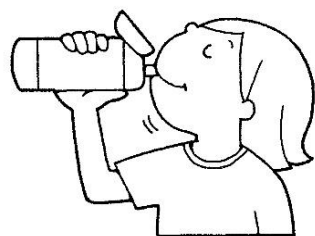
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

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といろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

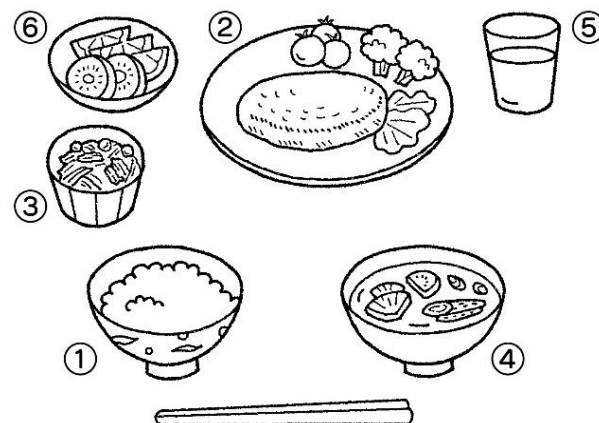
水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

栄養のバランスと必要な量

成長に必要な栄養も忘れずに！



- | | |
|---------|-----|
| ①主食 | ②主菜 |
| ③副菜 | ④汁物 |
| ⑤牛乳・乳製品 | ⑥果物 |

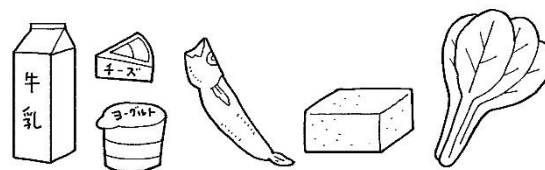


日常の分 + 成長に使う分 + 運動の分



カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかり摂ることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



赤血球のもとになる鉄

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きなどがあります。

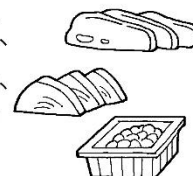
●不足すると

貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。

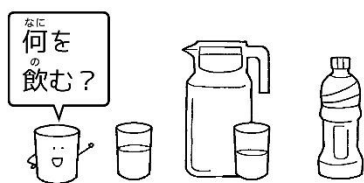


●多く含まれている食品

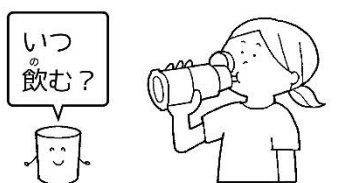
レバーや赤身の肉類、かつお、大豆加工食品、こまつななどに多く含まれます。



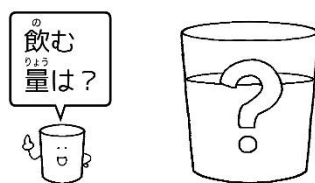
熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

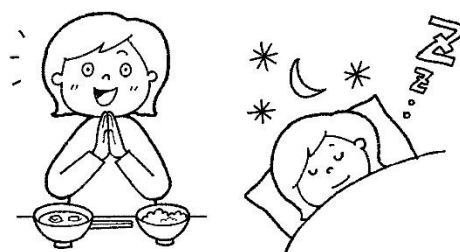


いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



飲む量は？
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

激しい運動の後にはすばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。

