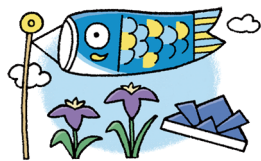




日・曜	主 食	牛 乳	お か ず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		I類*	kcal
				1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋類 さとう	6群 油脂	たんぱく質 脂質	g g
				食塩相当量		g	小学校	中学校			
1金	ご飯	★	鮭の香味焼き 白菜サラダ 豚汁	さけ(魚) かまぼこ ぶた肉、みそ 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	にんにく、はくさい いごぼう、だいこん 長ねぎ	米、麦 じゃがいも こんにゃく	オリーブ油 マヨネーズ こめ油	578 31.1 17.9 1.7	708 34.9 20.6 2.0
7木	ご飯	★	鶏肉のレモン和え 海藻サラダ コーンスープ(米粉)	とり肉	牛乳 海藻	にんじん パセリ	レモン汁、キャベツ きゅうり、玉ねぎ コーン	米、麦、米粉 かたくり粉 さとう じゃがいも	こめ油 ごま油 バター	640 29.1 15.8 2.2	786 32.1 18.3 2.8
8金	ご飯	★	揚げじゃがいものそぼろ煮 小松菜のからしあえ きのこ汁	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな ほうれんそう	玉ねぎ、しいたけ キャベツ、たけのこ もやし、なめこ、しめじ えのきたけ、長ねぎ	米、麦 じゃがいも さとう かたくり粉	こめ油 ごま	577 22.2 17.8 1.8	728 27 21.2 2.4
11月	山菜ラーメン	★	干草あえ 黒糖蒸しパン	ぶた肉 なると たまご 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく、しいたけ、え のきたけ、たけのこ、わ らび、みずな、うど、なめ こ、長ねぎ、もやし、キャ ベツ、レーズン	中華めん 黒砂糖 薄力粉	こめ油 ごま油	662 27.7 16.2 2.5	843 34.5 19.1 3.3
12火	ご飯	★	いなだの照り焼き かぶの浅漬け 若竹汁 オレンジゼリー	いなだ かまぼこ 凍り豆腐	牛乳 刻み昆布 わかめ	かぶ(葉) にんじん	かぶ、しょうが、た けのこ、みかん ジュース、みかん 缶	米、麦 さとう		584 27.7 19.4 1.8	695 30.6 20.1 2.3
13水	コッペパン	★	たんぼぼバーグ 糸寒天のサラダ たまごスープ	ぶた肉 たまご 凍り豆腐	牛乳 糸寒天	にんじん こまつな	玉ねぎ、ホール コーン、キャベツ、 きゅうり、きくら げ	コッペパン パン粉 さとう かたくり粉	こめ油	714 32.3 27.2 3.4	785 37.1 31.3 4.3
14木	ピーンズ ドライカレー	★	ダイコンサラダ チンゲン菜のスープ	ぶた肉 大豆 凍り豆腐	牛乳	パセリ にんじん チンゲンサ イ	にんにく、しょうが 玉ねぎ、レーズン だいこん、きゅうり コーン、はくさい きくらげ、長ねぎ	米、麦 薄力粉 さとう	こめ油 ごま油	623 25.8 21.5 1.9	792 32.1 26.2 2.7
15金	ご飯	★	酢豚 おかかあえ 豆腐となめこのみそ汁	ぶた肉 かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな ほうれんそ う	しょうが、しいたけ たけのこ、玉ねぎ はくさい、もやし なめこ、長ねぎ	米、麦 かたくり粉 さとう	こめ油 ごま	593 25.6 17.3 1.8	752 31.4 20.3 2.5
18月	ご飯	★	豚肉のスパイス焼き ごまドレッシングサラダ わかめスープ	ぶた肉 かまぼこ 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく、キャベツ だいこん、きゅう り 長ねぎ	米、麦 パン粉	オリーブ油 ごま ごま油	581 28.3 19.9 1.9	695 31.4 22.1 2.5
19火	きびご飯	★	干草たまご焼き ふきの炒め煮 たけのこ汁	とり肉、みそ たまご、竹輪 厚揚げ、油揚げ さば(魚)	牛乳	にんじん ほうれんそ う こまつな	玉ねぎ、しいたけ ふき、たけのこ えのきたけ、長ね ぎ	米、麦、きび さとう こんにゃく	こめ油 ごま油	655 31.5 24.6 2.3	829 39.5 30.2 3.1
20水	コッペパン	★	ラザニア レモン酢あえ 凍り豆腐と小松菜のスープ	ぶた肉 豆乳 凍り豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、レモン 汁 はくさい、えのき たけ	コッペパン ぎょうざの 皮、薄力粉 米粉	こめ油	714 31.6 24.2 3.6	772 35.7 27.4 4.1
21木	ご飯	★	卵入り炒り豆腐 ほうれん草とツナのあえもの きゃべつのみそ汁	ぶた肉 木綿豆腐 たまご、ツナ 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそ う	玉ねぎ、しいたけ 枝豆、はくさい キャベツ えのきたけ	米、麦 さとう	こめ油	558 22.1 18.9 1.8	706 27.4 22.7 2.4
22金	アスパラ ピラフ	★	ポテトサラダ ジュリエンヌスープ お茶豆	ベーコン 大豆 きな粉	牛乳	にんじん アスパラガ ス ほうれんそ う	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ	米、麦 じゃがいも かたくり粉 さとう	こめ油 マヨネーズ ごま	611 22.8 20.2 2.8	770 28.2 24.3 3.4
23土	チキンソース カツ丼	★	ゴマネーズあえ すまし汁	とり肉 なると	牛乳	にんじん ほうれんそ う みつば	キャベツ はくさい 玉ねぎ えのきたけ	米、麦 薄力粉 パン粉 小町ふ	こめ油 ごま マヨネーズ	631 29.1 19 1.9	775 32.9 22.6 2.8
26火	ご飯	★	ちくわのごま揚げ キムチあえ 沢煮椀	竹輪 ぶた肉	牛乳 昆布	にんじん ほうれんそ う みつば	はくさい、だいこ ん ごぼう、しいたけ たけのこ	米、麦 薄力粉	ごま こめ油	568 23.1 16.6 2.6	700 26.7 19.2 3.1
27水	エッグ トースト	★	チキンサラダ 野菜スープ	たまご とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん ほうれんそ う チンゲンサ イ	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	食パン じゃがいも	マヨネーズ ごま油 こめ油	701 30.3 29.1 3.2	768 33.8 33.8 3.6
28木	親子うどん	★	アスパラサラダ 豆乳プリン	とり肉 なると、豆乳 たまご、ハム	牛乳	にんじん みつば アスパラガ ス	しいたけ えのきたけ きゅうり キャベツ	うどん かたくり粉 さとう	オリーブ油	558 26.6 19.5 2.5	700 33.5 23.5 3.4
29金	ご飯	★	鯖の生姜煮 ほうれん草とEPOのお浸し 玉ねぎと油揚げのみそ汁	さば(魚) かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそ う にんじん こまつな	しょうが、もやし キャベツ、玉ねぎ えのきたけ	米、麦 さとう		558 25.8 19.2 1.5	703 31.9 22.9 2

5月 食育だより



今月の目標 (小学校・中学校)
 (小) しょうぶな体を作ろう
 (中) バランスの良い食事をしよう

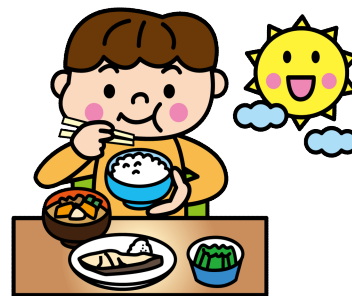


新学期が始まって1か月がたち、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる頃です。
 今月から運動会の練習も始まるので、食事や睡眠をしっかりとって体調管理に心がけましょう。



主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう！

ごはんやパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖は異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると

...

さえわたる頭脳！



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ！



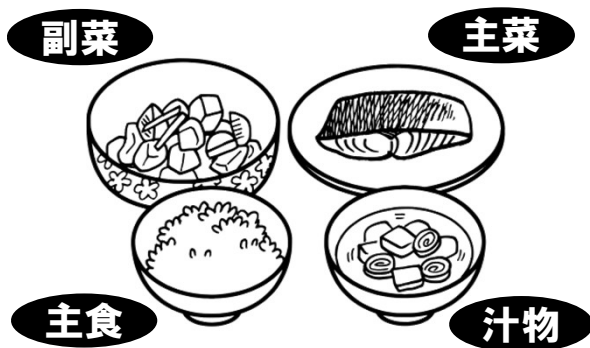
元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ！



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

朝ごはんは何を食べればいいの？



朝ごはんはバランスよい食事をするのが大切です。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるように心がけましょう。

主食

米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜

魚介・肉・卵などでたんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物 (飲み物)

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。