

# ほかほかごはん

新年度が始まり、1か月がたちました。「5月病」という言葉があるように、新しい環境で一生懸命過ごしているうちにたまった疲れが出やすい時期です。特に今年は寒暖差が大きく体調を崩している人も多く見られるので、早寝・早起き・朝ごはんを生活のリズムを整えて過ごしましょう。ゴールデンウィーク中も元気に過ごしてくださいね。

## いいことをいっぱい！ あさごはん

「眠くて、なかなか起きれない」、「朝ごはんを食べるより寝たい」という人はいませんか？朝ごはんには1日を元気にスタートさせるための大切な働きがあります。集中力がでなかったり、やる気が起きないと感じる人は特に、朝ごはんを食べる習慣を大切にしましょう。

### “朝ごはん”の働き

#### ① 体のリズムをととのえる！

朝ごはんを抜いてお昼ごはんを食べると、体は1日がそこからスタートしたと思ってしまう、夜になってもおやすみモードになってくれません。朝ごはんを食べて、1日のスタートのスイッチをいれましょう。

### からだのスイッチオン



#### ② やる気と集中力をだす！

朝、起きただけでは体も頭もまだ眠っているまま。朝ごはんを食べると、体も脳も温度が上がり、運動したり、勉強するための準備がととのいます。

### あたまのスイッチオン



#### ③ おなかのちょうしをよくする！

朝ごはんを食べることで、胃や腸も動き出し、うちがでやすくなります。おなかもすっきりして元気に活動することができます。

### おなかのスイッチオン



朝ごはんを食べるためには、朝早く起きるだけでなく、寝る前の間食をやめたり早めに寝るようにするなど生活習慣を見直すことも必要です。できることから始めてみましょう！

## 5月5日は端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄除けの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」と通じることから男の子の節句となりました。

☆菖蒲とはアヤメと同じ種類でむらさきや白、黄色などの色の花が咲く植物です



# 5がつのこんだて



月	火	水	木	金
			6 ごはん かつおフライ 春野菜のごまみそ煮 大根のみそ汁	7 しょうゆラーメン ぎょうざ ささみとほうれん草のサラダ
10 ごはん ミートボールのチリソース キャベツとさわかめのおかか和え 豆腐とにらのスープ	11 ソフトフランスパン 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト アスパラのクリーム煮	12 麦ごはん そぼろ丼 ほうれん草のしらす和え ふのりのみそ汁	13 ごはん さばの照り焼き 切干大根の炒め煮 わかめ汁	14 豚汁うどん 白花豆コロッケ もやしのおひたし
17 ごはん たらフライ ふきのいた煮 キャベツのみそ汁	18 麦ごはん チキンカレー まめとひじきのサラダ	19 ごはん ホイコーロー 大根とハムのサラダ ワnantanスープ	20 ごはん 鶏と野菜の甘酢炒め ブロッコリーのおかか和え わかめのみそ汁	21 ミートソーススパゲティ 鱈のりポテト 清見オレンジ
24 鮭わかめごはん 和風きんぴらつつみ焼き いかときゅうりのサラダ いももち汁	25 コッペパン ハムチーズカツ もやしのツナ和え 鶏肉とキャベツのカレースープ	26 ごはん いわしの生妻煮 春雨のピリ辛炒め しめじのみそ汁	27 チキンライス マカロニとアスパラのソテー にくだんごスープ 牛乳プリン	28 ちゃんぽん風ラーメン コーンしゅうまい 大根サラダ
31 ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの塩ナムル 豆腐のみそ汁	32	33	30	31

3 木 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校			4 木 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校			5 木 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校			6 木 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	ごはん		7 金 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	しょうゆラーメン		ラーメン・豚肉・しょうゆ・みりん・しょうが・にんにくにんじん・玉ねぎ・もやし・キャベツ・長ねぎ・しょうゆ・塩・ごしょう・ラード・フイヨン(鶏)・豚から煮干(さば)・酒			
	憲法記念日			みどりの日			こどもの日			かつおフライ	(小麦・大豆) 中濃ソース・油		643 838	ぎょうざ	(豚・鶏・ごま・大豆・小麦)			
	ミートボールのチリソース煮			ソフトフランスパン			そば			春野菜のごまみそ煮	キャベツ・玉ねぎ・厚揚げにんじん・たけのこ・みそ・みりん・ごま		499 631	大根のみそ汁	だいこん・しめじ・みそ・煮干(さば)	700	ささみとほうれん草のサラダ	ささみ・だいこん・ほうれん草の酢・しょうゆ・砂糖・ごま油
	キャベツとさわかめのおかか和え			アスパラのクリーム煮			ふのりのみそ汁			ほうれん草のしらす和え	ほうれん草・だいこん・しょうゆ・かつおのちのち(小麦・大豆)		495 693	若竹汁	わかめ・たけのこ・長ねぎ・豆腐・しょうゆ・塩・みりん・昆布	464 686	もやしのおひたし	もやし・いんげん・しょうゆ・ごま油・かつお

10 月 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	ごはん		11 火 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	鶏肉のマーマレード焼き		12 水 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	そば		13 木 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	ごはん		14 金 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	豚汁うどん		うどん・ぶたにく・ごぼうにんじん・長ねぎ・油揚げ・豆腐・しいたけ・玉ねぎ・だいこん・しょうが・酒・しょうゆ・みそ・煮干(さば)			
	ミートボールのチリソース煮			チャーマンポテト			ほうれん草のしらす和え			切干大根の炒め煮			そばの照り焼き		白花豆コロッケ		(乳・小麦・大豆) 油	
	キャベツとさわかめのおかか和え			アスパラのクリーム煮			ふのりのみそ汁			ワントンスープ			わかめのおかか和え		わかめのみそ汁		477 642	464 686
	豆腐とらのスープ			豆とひじきのサラダ			ワンタンスープ			ワントンスープ			わかめのみそ汁		わかめのみそ汁		477 642	464 686

17 月 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	ごはん		18 火 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	鶏肉のマーマレード焼き		19 水 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	そば		20 木 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	ごはん		21 金 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	豚汁うどん		うどん・ぶたにく・ごぼうにんじん・長ねぎ・油揚げ・豆腐・しいたけ・玉ねぎ・だいこん・しょうが・酒・しょうゆ・みそ・煮干(さば)			
	タラフライ			チャーマンポテト			ほうれん草のしらす和え			切干大根の炒め煮			そばの照り焼き		白花豆コロッケ		(乳・小麦・大豆) 油	
	ふきの炒め煮			アスパラのクリーム煮			ふのりのみそ汁			ワントンスープ			わかめのおかか和え		わかめのみそ汁		477 642	464 686
	キャベツのみそ汁			豆とひじきのサラダ			ワンタンスープ			ワントンスープ			わかめのおかか和え		わかめのみそ汁		477 642	464 686

24 月 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	ごはん		25 火 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	鶏肉のマーマレード焼き		26 水 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	そば		27 木 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	ごはん		28 金 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	豚汁うどん		うどん・ぶたにく・ごぼうにんじん・長ねぎ・油揚げ・豆腐・しいたけ・玉ねぎ・だいこん・しょうが・酒・しょうゆ・みそ・煮干(さば)			
	和風きんぴら			チャーマンポテト			ほうれん草のしらす和え			切干大根の炒め煮			そばの照り焼き		白花豆コロッケ		(乳・小麦・大豆) 油	
	いかときゅうりのサラダ			アスパラのクリーム煮			ふのりのみそ汁			ワントンスープ			わかめのおかか和え		わかめのみそ汁		477 642	464 686
	いもち汁			豆とひじきのサラダ			ワンタンスープ			ワントンスープ			わかめのおかか和え		わかめのみそ汁		477 642	464 686

31 月 エネルギー (kcal) 小学校 中学校 幼保 高校	ごはん		★産地情報(予定)★ ・じゃがいも、アスパラガス、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、ほうれん草、チンゲン菜、えのきたけ、しめじ、にら → 道内産 ・大根・きゅうり → 千葉産 ・白菜、キャベツ・チンゲン菜 → 茨城産 ・にんじん → 徳島産 ・ピーマン・赤パプリカー → 宮崎産 ・りんご → 青森産 ・豚肉 → 釧路産・鶏肉 → 道内産		<h1>5がつこんだて</h1> <p>・物資の都合により、献立を予告なしに変更することがありますのでご了承ください。          ・牛乳は毎日つきます。          ・加工食品については、アレルギー物質のみ記載しています。          ・小学生のエネルギーは中学年の値を記載しています。</p>																			
	豚肉の生姜焼き														チャーマンポテト		ほうれん草のしらす和え		切干大根の炒め煮		そばの照り焼き		白花豆コロッケ	
	キャベツの塩ナムル														アスパラのクリーム煮		ふのりのみそ汁		ワントンスープ		わかめのおかか和え		わかめのみそ汁	
	豆腐のみそ汁														豆とひじきのサラダ		ワンタンスープ		ワントンスープ		わかめのおかか和え		わかめのみそ汁	

