

元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が
高まる

イライラ
しにくくなる

運動能力
アップ

便秘を
予防する

生活リズムが
整う

食べる時間がないときは？

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

おなかがすいていないときは？

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

栄養バランスも意識しましょう

主食

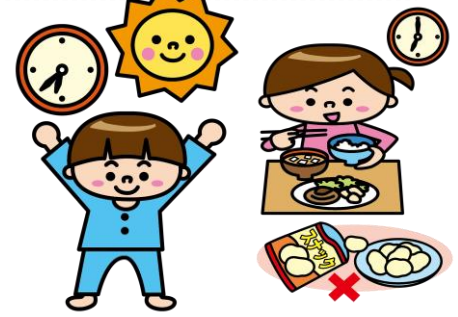
+ 汁物

+ おかず(主菜)

+ 果物

+ 牛乳・乳製品

冷凍
かぼちゃ



夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない 学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
旬の 食 材 を あ じ わ お う	1月	ごはん 牛乳 かつおフライ やさしい野菜のごまじょうゆ とりだんご かしわもち 鶏団子スープ <こどもの日献立>	こめ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう ごまあぶら かしわもち	牛乳 かつお とりだんご こうやどうふ	しょうが ブロッコリー コーン カリフラワー にんじん ねぎ こまつな だいこん きくらげ	
	2火	ごはん 牛乳 野菜肉しゅうまい ぎんぼの煮物 ごまみそ汁	こめ パンこ さとう あぶら ラード さといも ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	たまねぎ ほうれんそう コーン きんぼ こんにゃく だいこん ごぼう にんじん しめじ	南部
	8月	ごはん 牛乳 さばゆず麴焼き 切り昆布の煮物 あさり汁 一口ゼリー(オレンジ)	ごはん さとう あぶら ひとくちゼリー	牛乳 さば こんぶ さつまあげ あさり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん こんにゃく ごぼう	
	9火	ごはん 牛乳 麩入り豚肉どんぶり アスパラポテトサラダ 春キャベツのスープ 味付小魚	こめ さとう ぶ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま	牛乳 ぶたにく ハム こざかな	たまねぎ アスパラガス ごぼう コーン こんにゃく キャベツ にんじん えだまめ グリンピース こまつな	西里 南部 のみ 実施
	10水	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ 紅花若菜のおひたし みそけんちん汁	こめ あぶら こむぎこ パンこ さといも	牛乳 あじ あおさのり ちくわ とりにく みそ あつあげ	べにばなわかな もやし にんじん だいこん いんげん ねぎ	北谷地 4年
	11木	ごはん 牛乳 照焼きハンバーグ 身欠きにしんの煮物 山菜汁 【田植え献立】	こめ さとう でんぶん ラード	牛乳 ぶたにく とりにく みがきにしん ちくわ あつあげ	きりほしだいこん たまねぎ こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ わらび みず なめこ ふき いんげん	
	12金	米粉コッペパン ブルーベリー&マーガリン 牛乳 ハムチーズサンドフライ 大根サラダ コーンポタージュ	こめこパン ジャム パンこ マーガリン こむぎこ あぶら ドレッシング ホワイトルウ だいずバター	牛乳 ソーセージ チーズ ツナ パーコン きなこ とうにゅう	だいこん にんじん きゅうり ごぼう コーン たまねぎ ブルーベリー	南部の 1・3年

熱中症を防ぐ食生活のポイント

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう！



5月のこんだてから

ぎんぼ、わらび、ふき、孟宗筍。山菜は、ほんのり苦みがあり、普段食べる野菜とはちがう食感や風味が特徴です。新緑の、この時季にしか食べることのできない山の恵みを、給食でもぜひ味わいましょう。

◇わらび汁◇ 17日(水)

5月から6月が旬の「わらび」は日本全国に分布し、「万葉集」にもうたわれているほど、古くから親しまれてきた山菜です。アクが強いので、アルカリ分のある灰や重曹でアクを抜いて、おいしいみそ汁を作ります。

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう 睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。 	カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。 
のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう 一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。 	汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もととりましょう スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。 

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
良い食事マナーを身につけよう	15月	と ^り ち ^{ゅう} か ^め ん ^こ め ^こ ち ^{ゅう} か ^め ん ^こ 鶏中華(米粉中華麺) 牛乳 ほうれん ^{そう} 丸ぎょうざ ブロッコリーのおかかあえ ディズニーチーズ	こめ ^こ ち ^{ゅう} か ^め ん ^こ あ ^ぶ ら ^さ と ^う ラード ごまあ ^ぶ ら ^こ むぎ ^こ	牛乳 おやどりにく チーズ とりにく あ ^ぶ ら ^あ げ ぶたにく か ^つ お ^ぶ し	た ^け の ^こ に ^ん じ ^ん キャベツ ねぎ ほうれん ^{そう} しょう ^が ブロッコリー ほ ^し しい ^た け た ^も ぎ ^た け カ ^リ フ ^ラ ワ ^ー	
	16火	ご ^は ん 牛乳 野菜とわか ^め の豆腐 ^{とう} よ ^せ ホイコーロー ^{さわにわん} 沢煮 ^{わん} 町 ^{ちょう} 産 ^{さん} いち ^ご ご	こめ あ ^ぶ ら ごまあ ^ぶ ら ^さ と ^う で ^ん ぶ ^ん こ ^め こ	牛乳 さ ^か な ^す り ^み わ ^か め く ^き わ ^か め み ^そ ベ ^ー コ ^ン ぶたにく こ ^う や ^ど う ^ぶ とう ^ぶ	キャベツ た ^け の ^こ た ^ま ね ^ぎ に ^ん じ ^ん か ^ほ ち ^ゃ い ^ち ご し ^め じ しょう ^が だ ^い こ ^ん ね ^ぎ	北谷地 1・2年
	17水	ご ^は ん 牛乳 豚 ^{ぶた} 肉とレ ^ば ーのケ ^ち ャッ ^ぷ み ^そ 煮 ^に い ^そ か ^磯 香 ^か あ ^え わ ^ら び ^じ 汁	こめ あ ^ぶ ら で ^ん ぶ ^ん ご ^ま さ ^と う じゃ ^が い ^も	牛乳 ぶたにく ぶ ^た レ ^ば ー み ^そ ち ^く わ の ^り あ ^つ あ ^げ	しょう ^が に ^ん にく わ ^ら び に ^ん じ ^ん グ ^リ ン ^ピ ース コー ^ン ほう ^れ ん ^{そう} も ^{やし}	
	18木	ご ^は ん 牛乳 揚げ ^あ 出し ^だ 豆腐 ^{とう} き ^の こ ^あ ん に ^ん じ ^ん き ^ん ぴ ^ら 豚 ^{とん} 汁 ^じ	こめ あ ^ぶ ら で ^ん ぶ ^ん こ ^む ぎ ^こ さ ^と う ご ^ま じゃ ^が い ^も	牛乳 ぶたにく とう ^ぶ さ ^つ ま ^あ げ み ^そ あ ^ぶ ら ^あ げ	ほ ^し しい ^た け え ^の き ^だ け こ ^ん に ^ゃ く に ^ん じ ^ん だ ^い こ ^ん い ^ん げ ^ん ね ^ぎ ご ^ぼ う し ^め じ	
	19金	ミートボールカレー 牛乳 野菜 ^{やさい} のレ ^も んじ ^{ょう} ゆ 鉄 ^{てつ} 分 ^{ぶん} ヨー ^ー グル ^と	こめ あ ^ぶ ら じゃ ^が い ^も さ ^と う カ ^レ ール ^ウ で ^ん ぶ ^ん	牛乳 ミートボール とう ^に ゅう さ ^か な ^す り ^み ヨー ^ー グル ^と き ^な こ	に ^ん にく た ^ま ね ^ぎ ト ^マ ト に ^ん じ ^ん も ^{やし} え ^だ ま ^め コー ^ン レ ^も ん ^じ る ほう ^れ ん ^{そう}	南部の 2・4年
郷土料理・特産物をあじわおう	22月	ご ^は ん 味 ^{あじ} 付 ^{つけ} の ^り 牛乳 米粉 ^{こめ} 春 ^{はる} 巻 ^ま き は ^る さ ^め 春 ^{はる} 雨 ^さ ラ ^だ い ^も だ ^ん ご ^じ 汁	こめ あ ^ぶ ら ラード で ^ん ぶ ^ん こ ^む ぎ ^こ は ^る さ ^め さ ^と う ご ^ま い ^も だ ^ん ご ご ^ま あ ^ぶ ら こ ^め こ	牛乳 ぶたにく の ^り とりにく あ ^ぶ ら ^あ げ	しょう ^が キャベツ こ ^ま つ ^な に ^ん じ ^ん た ^ま ね ^ぎ き ^{ゅう} り コー ^ン だ ^い こ ^ん ね ^ぎ も ^{やし}	
	23火	ソース ^{どん} かつ ^ど 丼 牛乳 (ヒレ ^{とく} カツ・ゆ ^{せい} で ^と キャベツ・特 ^{とく} 製 ^{せい} ソース) た ^け の ^こ スー ^プ い ^ち ご ^{ヨー} グル ^と	こめ あ ^ぶ ら パ ^ん こ で ^ん ぶ ^ん ざ ^ら め ^さ と ^う ご ^ま あ ^ぶ ら	牛乳 とりにく ぶたにく こ ^う や ^ど う ^ぶ わ ^か め ヨー ^ー グル ^と	ね ^ぎ に ^ん じ ^ん ほ ^し しい ^た け キャベツ き ^{ゅう} り た ^け の ^こ	北谷地 3年
	24水	ご ^は ん 牛乳 あ ^じ 入 ^い り ^{さん} が ^や 焼 ^き ふ ^き と ^と り ^{にく} の ^に もの ^煮 物 ^{もの} な ^め こ ^じ 野菜 ^{やさい} ふ ^り か ^け	こめ あ ^ぶ ら さ ^と う ラード ふ ^り か ^け で ^ん ぶ ^ん	牛乳 とりにく あ ^じ とう ^ぶ み ^そ	に ^ん じ ^ん た ^ま ね ^ぎ ご ^ぼ う ね ^ぎ た ^け の ^こ ふ ^き こ ^ん に ^ゃ く い ^ん げ ^ん な ^め こ だ ^い こ ^ん	
	25木	ご ^は ん 牛乳 か ^ほ ち ^ゃ ひ ^き 肉 ^{にく} フ ^ラ イ キャベツ ^{こま} の ^{まつ} ご ^ま か ^け 小 ^こ 松 ^{まつ} 菜 ^な の ^{スー} プ 小 ^こ 魚 ^{ぎょ} 佃 ^{でん} 煮 ^に	こめ さ ^と う で ^ん ぶ ^ん パ ^ん こ こ ^む ぎ ^こ ご ^ま あ ^ぶ ら	牛乳 ひ ^で ん ^だ い ^す ぶたにく こ ^ざ か ^な こ ^う や ^ど う ^ぶ	た ^ま ね ^ぎ に ^ん じ ^ん キャベツ か ^ほ ち ^ゃ つ ^ぼ づ ^け き ^{ゅう} り こ ^ま つ ^な コー ^ン	
	26金	バ ^た ー ^ー パ ^ン 牛乳 ポ ^テ ト ^カ ッ ^プ グ ^ラ タ ^ン わ ^{ふう} 和 ^{ふう} サ ^ラ ダ ミ ^ネ ス ^ト ロ ^ー ネ ミ ^ル メ ^ー ク ^{コー} ヒ ^ー	バ ^タ ー ^ー パ ^ン あ ^ぶ ら マ ^ー ガ ^リ ン じゃ ^が い ^も こ ^む ぎ ^こ ミ ^ル メ ^ー ク ド ^レ ッ ^シ ン ^グ さ ^と う で ^ん ぶ ^ん	牛乳 とりにく チー ^ズ ベ ^ー コ ^ン	ほう ^れ ん ^{そう} た ^ま ね ^ぎ に ^ん じ ^ん ブ ^ロ ッ ^コ リー カ ^リ フ ^ラ ワ ^ー コー ^ン グ ^リ ン ^ピ ース ト ^マ ト	西里
よくかんで食べよう	29月	こ ^め こ ^{ソフト} めん ^{めん} 牛乳 し ^ら す ^か き ^あ 揚 ^{あげ} と ^り 鶏 ^鶏 スー ^プ ポ ^ん 酢 ^す あ ^え	こ ^め こ ^{ソフト} めん ^{めん} こ ^む ぎ ^こ あ ^ぶ ら さ ^と う ご ^ま	牛乳 とりにく し ^ら す ち ^く わ わ ^か め	た ^ま ね ^ぎ に ^ん じ ^ん ご ^ぼ う ね ^ぎ し ^{ゅん} ぎ ^く ほ ^し しい ^た け だ ^い こ ^ん き ^{ゅう} り え ^の き ^だ け	
	30火	ご ^は ん 牛乳 と ^り に ^く 鶏 ^鶏 肉 ^{にく} の ^レ モ ^ん 煮 ^煮 ひ ^で ん ^ま め ^い 秘 ^ひ 伝 ^{でん} 豆 ^{まめ} 入 ^い り ^ツ ナ ^あ え 五 ^ご 目 ^も み ^じ そ ^じ 汁	こめ さ ^と う あ ^ぶ ら さ ^と い ^も で ^ん ぶ ^ん	牛乳 とりにく ツ ^ナ ひ ^で ん ^だ い ^す み ^そ あ ^つ あ ^げ	き ^{ゅう} り も ^{やし} に ^ん じ ^ん レ ^も ん ^じ る ご ^ぼ う ね ^ぎ	
	31水	ご ^は ん 牛乳 た ^{さい} 多 ^た 菜 ^{さい} パ ^オ ズ き ^き わ ^か め ^{いた} の ^に 炒 ^炒 め ^め 煮 ^煮 も ^{やし} 汁 ^じ	こめ あ ^ぶ ら ご ^ま ラード さ ^と う で ^ん ぶ ^ん ご ^ま あ ^ぶ ら パ ^ん こ	牛乳 ぶたにく み ^そ とりにく ひ ^じ き さ ^つ ま ^あ げ わ ^か め こ ^う や ^ど う ^ぶ く ^き わ ^か め	た ^ま ね ^ぎ も ^{やし} に ^ん じ ^ん ご ^ぼ う キャベツ こ ^ん に ^ゃ く	

