



生活リズムを見直そう



新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか? 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。



主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、
バランスの良い朝ご飯を食べよう!!

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

5月のこんだてから



新茶の季節に合わせて、地元丹野園さんのアサツク緑茶を使った献立やお茶プリンも登場します。

ぎんぼの煮物 2日(木)の予定

この辺では「ぎんぼ」と呼んでいますが「擬宝珠(ぎぼうし)」といいます。葉っぱの形が、橋の柱の欄干(らんかん)にある玉ねぎのような形をしたもの、「ぎぼし」に似ていることから、この名前がつけました。「うるい」という山菜に似ていますが、うるいよりも大きい山菜で、茎の部分を食べます。



紅花若菜のごまじょうゆ 14日(火)の予定

河北町を代表する「紅花」を使った給食は、乾燥紅花を使った「サワーゼリー」があります。乾燥した花びらは、漢方薬になる程、健康効果のある植物ですが、葉や茎にも優れた抗酸化作用や効能があります。今回も町の取り組みで「紅花若菜」を栽培し、給食に無償で提供してくれます。感謝して、味わっていただきましょう。

15日(水)は県産わらびのみそ汁もですよ!



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 ねつや力のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま からだの調子を整える	
行事食や旬の食材を味わおう	1水	たけのこごはん 牛乳 野菜しゅうまい 磯香あえ 鶏だんごスープ 柏もち 【こどもの日献立】	こめ さとう あぶら ロード こむぎこ パンこ かしわもち	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ とりだんご ちくわ のり こうやどうふ	たまねぎ たけのこ コーン こまつな にんじん もやし ほうれんそう ねぎ だいこん きくらげ	
	2木	ごはん 牛乳 かつおフライ(減塩ソース) ぎんぼの煮物 根菜ごまみそ汁	こめ さとう パンこ こむぎこ じゃがいも ごま あぶら	牛乳 かつお ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎんぼ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう	南部
	7火	ごはん 牛乳 豚肉どんぶり コーンあえ あさり汁 ミニたいやき	こめ さとう ぶ ミニたいやき	牛乳 ぶたにく あさり とうふ わかめ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん コーン こんにゃく えだめめ ほうれんそう もやし	
	8水	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉の緑茶パン粉焼き マカロニサラダ 野菜スープ	こめ パンこ マカロニ さとう オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ハム ベーコン だいす	アサツク(りよくちゃ) あかしそ きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ こまつな	西里 中部 南部 のみ実施
	9木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 身欠きにしんの煮物 孟宗汁 甘夏フレッシュ 【田植え献立】	こめ ラード でんぷん じゃがいも さとう	牛乳 とりにく ぶたにく みがきにしん わかめ みそ あぶらあげ さつまあげ	にんじん 干し大根 こんにゃく たまねぎ いんげん たけのこ あまなつ	
10金	バターパン 牛乳 ポテトカップグラタン 春キャベツのサラダ ミネストローネ	バターパン じゃがいも さとう あぶら マーガリン でんぷん こむぎこ ドレッシング	牛乳 チーズ かにかまふう とりにく	ほうれんそう たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり パプリカ にんじん コーン ブロッコリーきき グリンピース		

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

春夏
 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。
 夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。

秋冬
 冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため甘味を感じるものが多いです。
 秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。

今月(5月)の給食に登場する旬の食材
たけのこ・かつお・ぎんぼ・あさり・緑茶(アサツユ)・身欠きにんじん・春キャベツ・いちご(おとめ心)・紅花若菜・わらび・じゃがいも・きゅうり・ふき
 給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

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 ねつや力のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま からだの調子を整える	
良い食事マナーを身につけよう	13月	ごはん 牛乳 ほうれん草丸ぎょうざ 豚肉ともやしの中華炒め煮 豆乳五目汁	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ラード	牛乳 あつあげ とりにく ぶたにく みそ とうにゅう	カレーピーマン にんじん しょうが ねぎ だいこん れんこん ほうれんそう もやし たまご たけ キャベツ メンマ こまつな	
	14火	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 沢煮椀 紅花若菜のごまじょうゆ ディズニーチーズ	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぷん ごま	牛乳 いわし ちくわ ベーコン チーズ	べにばなわか な もやし にんじん だいこん ねぎ たけのこ	
	15水	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのケチャップみそ煮 ブロッコリーのおかかあえ わらび汁	こめ でんぷん じゃがいも さとう あぶら ごま	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ かつおぶし あぶらあげ	にんじん しょうが にんにく コーン グリンピース わらび ブロッコリー カリフラワー	
	16木	ごはん 牛乳 秘伝豆入り厚焼き卵 肉じゃが 大根汁 町産いちご	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく みそ たまご こうやどうふ あぶらあげ	えだまめ こんにゃく たまねぎ こまつな きぬさや だいこん いちご(おとめごころ) にんじん	
	17金	ごはん さげはっぱ 牛乳 かぼちゃひき肉フライ キャベツのごまかけ 小松菜のスープ	こめ あぶら こむぎこ さとう ラード でんぷん ごま パンこ	牛乳 ひでんだいす ぶたにく こうやどうふ さけ	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり つぼつけ コーン こまつな	
郷土料理・特産物を味わおう	20月	ごはん 牛乳 味付のり 米粉入り春巻き ポン酢あえ いも団子汁	こめ こめこ さとう あぶら ラード こむぎこ はるさめ ごま でんぷん いもだんご	牛乳 あぶらあげ とりにく ぶたにく かにかまふう のり	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん こまつな しょうが キャベツ	
	21火	ソースかつ丼(ヒレカツ・ゆでキャベツ・特製ソース) 牛乳 たけのこスープ ヨーグルト	こめ ざらめさとう パンこ ごまあぶら あぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく こうやどうふ わかめ ヨーグルト	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ	
	22水	ごはん 牛乳 あじ入りが焼き ふきと鶏肉の煮物 なめこ汁 野菜ふりかけ	こめ あぶら さとう ラード でんぷん ふりかけ	牛乳 とりにく みそ あじ とうふ	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう ふき こんにゃく いんげん なめこ だいこん ねぎ	
	23木	ひじきごはん 牛乳 多菜パオズ セサミポテトサラダ 庄内麩のみそ汁	こめ ごま さとう こむぎこ ラード でんぷん パンこ ぶ ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ひじき みそ ハム あぶらあげ わかめ とりにく ぶたにく	にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ たまねぎ グリンピース コーン もやし しょうが いんげん	
	24金	米粉パン いちご&マーガリン 牛乳 春雨サラダ ハムチーズサンドフライ 秘伝大豆ポタージュ	こめパン パンこ こむぎこ さとう いちごジャム マーガリン ホワイトルウ だいたすバター だいたすクリーム はるさめ ごま あぶら ごまあぶら	牛乳 ベーコン きなこ ソーセージ チーズ ひでんだいす とうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり コーン もやし えだまめ	
よく噛んで食べよう	27月	ごはん 牛乳 笹かまのアサツユ緑茶天ぷら 荳わかめの炒め煮 野菜のみそ汁	こめ てんぷらこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ささかま くきわかめ さつまあげ ぶたにく みそ あつあげ	アサツユ(りょくちや) にんじん こんにゃく いんげん たもぎだけ キャベツ ねぎ	西里 中部 北谷地
	28火	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 ごぼうサラダ 玉ねぎのみそ汁 ピピピチーズ	こめ でんぷん あぶら さとう マーマレードジャム ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳 とりにく ツナ みそ チーズ こうやどうふ	カレーピーマン ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ いんげん	西里
	29水	ごはん 牛乳 野菜ぎょうざ お茶プリン 秘伝豆と昆布の煮物 けんちん汁	こめ ごまあぶら さとう あぶら さといも ラード こむぎこ	牛乳 とりにく こんぶ ぶたにく ちくわ あぶらあげ ひでんだいす プリン	キャベツ ニら しょうが にんじん こんにゃく ごぼう だいこん たけのこ りょくちや	
	30木	ごはん 牛乳 さばゆず麴焼き れんこんきんぴら 山菜すいとん汁	こめ すいとん あぶら さとう ごま	牛乳 さば ぶたにく さつまあげ とりにく あぶらあげ	にんじん ゆず れんこん えのきだけ わらび なめこ こんにゃく ごぼう ねぎ ほそだけ いんげん	
	31金	ミートボールカレー 牛乳 切干大根チキンサラダ 鉄分ヨーグルト	こめ あぶら カレールウ さとう じゃがいも ごま	牛乳 ミートボール きなこ とうにゅう こんぶ ささみ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ きゅうり きりぼしだいこん	