

# 5月給食たより

平成30年度



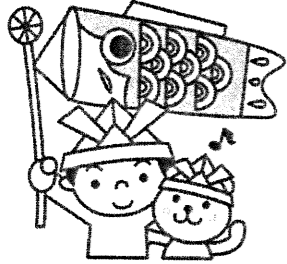
阿賀野市安田学校給食センター

## 生活のリズムを整えて元気に過ごそう!

新緑がさわやかな季節になりました。新学期が始まって1か月が過ぎ、疲れが出てくる時です。

早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、生活のリズムを整えましょう。

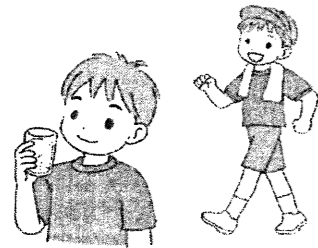
急に気温が上がったりする日には、熱中症を防ぐために、水分の補給を忘れずにしましょう。



知っていますか?

## 毎日を健康に過ごすための3要素

### 運動



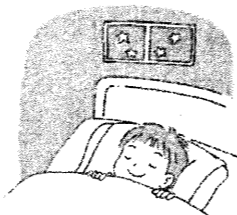
日頃から体を動かし、汗をかける体にしておきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。

### 食事



朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう!

### 休養



夜ふかしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。

朝ごはんは、脳や体のエネルギー源として必要です。

パンだけ、おにぎりだけでは、必要な栄養素がとれません。毎日、少し早く起きて、プラス1品を目指しましょう。

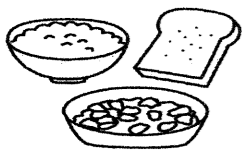
## 朝ごはんの効果



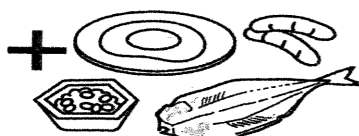
- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

## 主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはん

### 主食



### 主菜



### 副菜・汁物



さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ!



<p>1日(火)</p> <p>わかめのサラダ / 千草厚焼き</p> <p>ゆで中華めん / ジャージャーめんのたれ</p>	<p>2日(水)</p> <p>ミニかしわもち</p> <p>ぜんまいの炒め煮 / 豆腐ハンバーグ甘酢あん</p> <p>ごはん / わかたけ汁</p> <p>子どもの日こんだて</p>	<p>3日(木)</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4(金)</p> <p>みどりの日</p>
<p>7日(月)</p> <p>アスパラとたけのこのソテー / さばのみそ煮</p> <p>ごはん / 春野菜のみそ汁</p>	<p>8日(火)</p> <p>日向夏ゼリー / ビーンズサラダ</p> <p>麦ごはん / ポークカレー</p>	<p>9日(水)</p> <p>切り干しの炒め煮 / 鱈の塩焼き</p> <p>ごはん / 沢煮糰子</p>	<p>10日(木)</p> <p>ツナサラダ / タンドリーチキン</p> <p>米粉パン / コーンクリームスープ</p>
<p>14日(月)</p> <p>アスパラのサラダ / 厚焼餅</p> <p>麦入りわかめごはん / 新じゃがのみそ煮</p>	<p>15日(火)</p> <p>かいそうサラダ / 白花豆コロッケ</p> <p>米粉入りゆでうどん / かきたまうどん汁</p>	<p>16日(水)</p> <p>春雨の中華サラダ / 白身魚のチリチヤップ</p> <p>ごはん / ごまみそワナン</p>	<p>17日(木)</p> <p>コールスローサラダ / チーズオムレツ</p> <p>アップルチップパン / ポークビーンズ</p> <p>安田中1.2年 給食なし</p>
<p>21日(月)</p> <p>おかかあえ / 肉団子和風あん</p> <p>ごはん / 高野豆腐と野菜の含め煮</p> <p>安田小運動会 振替休日</p>	<p>22日(火)</p> <p>アップルシャーベット / こんにゃくサラダ</p> <p>麦ごはん / チキンと豆のカレー</p>	<p>23日(水)</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>アスパラとわかめのサラダ / さばのごま揚げ</p> <p>ごはん / けんちん汁</p>	<p>24日(木)</p> <p>カレービーンズ / キャベツメンチ</p> <p>米粉パン / アスパラのクリームスープ</p>
<p>28日(月)</p> <p>茎わかめ / かつおの磯辺フライ</p> <p>ごはん / とん汁</p> <p>駒林特別支援学校 振替休日</p>	<p>29日(火)</p> <p>きゅうりの中華漬け / かぼちゃひき肉フライ</p> <p>ソフトめん / カレー南蛮汁</p>	<p>30日(水)</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>大豆の五目煮 / ますの西京みそ焼き</p> <p>ごはん / いも団子汁</p>	<p>31日(木)</p> <p>小松菜サラダ / ささみチーズフライ</p> <p>黒糖コッペロン / トマトスープ</p>

今月の地場産物

○生しいたけ(JA)

○米

○ヨーグルト

○こんにゃく

○みそ

5月献立予定表

(中学校)



Main menu table for middle school students. Columns include date, day, meal type, ingredients, and energy values. Dates range from May 1st to 17th.

阿賀野市安田学校給食センター



○は牛乳です。牛乳は、2群の食品です。○栄養量は、中学生のエネルギー、たんぱく質を表示しています。

Main menu table for elementary school students. Columns include date, day, meal type, ingredients, and energy values. Dates range from May 18th to 31st.

