

5月 給食だより

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

令和5年 5月
亘理町立学校給食セン

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりことが基本です。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
-----------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------



栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 ごはん おにぎり パン	+ 汁物 野菜のみそ汁 野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず 	+ 果物
+ 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト			

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 !



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

❗ 食べる時間がありません

…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。



❗ おなかがすいていません

…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、夜更かしをししたりするのはやめましょう。





5月

予定献立表

*牛乳は毎日つきます
*○は栄養強化米入りです

月				火			水			木			金		
1 ごはん ショウロンボウ 荳わかめの五目炒め 春雨スープ				2 ごはん いわしの蒲焼き 小松菜のごま和え わかめとじゃが芋のみそ汁 (豆腐・みそ)			3 憲法記念日 			4 みどりの日 			5 こどもの日 		
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	615 19.8 20.6 2.6	737 22.4 21.6 2.9		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	603 24.2 19.0 2.3	751 29.2 21.6 2.6									
8 *こどもの日献立* ごはん おさかなフライ(Pソース) 豚肉とたけのこの炒め物 すまし汁(豆腐) こどもの日日向夏ゼリー				9 ごはん 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ 大根とえのきたけのみそ汁 (豆腐・みそ)			10 バターロール チャーチャーめん (★めん ★具) ボイル野菜 (P香ごまドレッシング)			11 ごはん 肉だんご すき昆布の炒り煮 もやし汁(みそ)			12 ごはん チキンカレー 大豆とコーンのソテー ヨーグルト 		
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	643 25.5 17.5 2.5	763 29.0 18.4 2.7		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	599 28.6 16.1 2.4	746 34.0 18.0 2.7	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	631 24.6 27.4 2.3	834 30.6 33.5 3.0	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	597 22.0 17.0 2.5	717 24.8 18.1 2.9	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	671 25.5 17.8 2.1	859 30.9 21.5 2.4
15 ごはん 赤魚の照り焼き ひじきの炒め煮 みそけんちん汁 (生揚げ・みそ)				16 ごはん 豆腐の中華煮(豆腐) 海藻サラダ 豆乳プリン 			17 ソフトパン ちくわの磯辺揚げ ツナサラダ 山菜うどん(油揚げ)			18 ごはん 鶏そぼろ 小松菜のおかか和え じゃが芋とキャベツのみそ汁 (みそ)			19 ごはん 豚肉のしょうが焼き ホイコーロー(みそ) コーンと卵の中華スープ		
							逢小・逢中1年			長小・荒中1年・逢中1年			巨小・長小・荒中1年		
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	569 25.4 14.6 2.4	705 30.6 16.0 2.8		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	586 22.9 16.3 1.8	718 27.1 18.0 2.2	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	568 25.0 23.7 2.3	734 30.9 27.6 3.1	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	575 26.4 14.0 2.1	711 31.0 15.3 2.4	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	610 26.5 20.6 2.0	760 31.8 23.6 2.3
22 ごはん 卵焼き 春雨の中華炒め 豚汁(豆腐・みそ)				23 ごはん 揚げギョーザ チンジャオロースー 中華スープ			24 豆乳食パン(ブルーベリー・ジャム) ソースハンバーグ コールスロー かぼちゃとコーンのスープ 			25 ごはん 笹かまのねぎソースがけ じゃが芋のそぼろ煮 白玉汁			26 ごはん あじフライ(Pソース) 五目きんぴら なめこ汁(豆腐・みそ)		
高小										長小			荒小・長小		
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	604 25.6 17.6 2.2	746 30.3 19.9 2.7		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	595 22.9 18.1 2.0	755 27.2 21.3 2.4	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	669 25.5 26.6 3.2	817 30.2 31.6 3.9	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	606 24.6 12.8 2.6	742 28.2 13.9 2.9	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	623 25.2 17.4 2.2	772 29.8 19.7 2.6
29 スタミナ丼 (★ごはん ★スタミナ丼の具) (みそ) ボイル野菜 (P中華ドレッシング) 塩ワタンスープ				30 ごはん さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 八杯汁(豆腐)			30 ココアパン 豚肉コロッケソースがけ カラフルソテー ミネストローネ 			* は給食のない学校です。 (変更になっている場合があります。学校により等でもご確認ください。) * 太文字は巨理町の食材を使用した献立です。 * はスプーンにつく献立です。			月平均 栄養価 小学校 3・4年 中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)		
荒小・吉小															
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	604 24.2 17.4 2.9	741 28.5 18.9 3.3		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	630 26.3 22.3 2.4	789 31.1 26.0 2.8	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	672 22.0 30.0 2.8	862 26.7 36.7 3.5						