


新学期が始まって1カ月がたちました。新しい環境にも慣れてきましたね。


今のきせつは急に暑くなって、からだがついていかなかったり、休みがつづいてなんとなくだるくなったりしがちです。疲れをためないために、早く寝て、食事もしっかりとりましょう。

5月の給食目標 朝ごはんをしっかり食べよう!!



**あなたは
毎朝
どっちかな?**


朝から元気くん



ふりかえる


- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり!

朝からへろおくん



ふりかえる

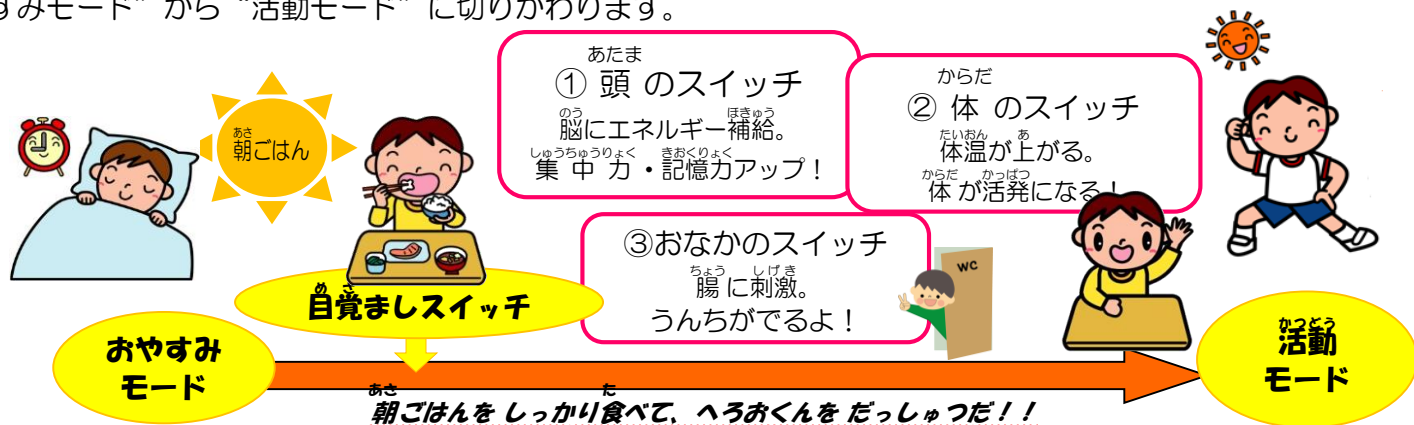
- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘
- 夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている



へろおくんにならないために・・・!!

朝ごはんで目ざましスイッチON!

夕ごはんから朝ごはんまでは長い時間がたっていて、エネルギー不足の状態です。ですから、朝ごはんをしっかり食べないと、体も脳も目覚めません。朝ごはんを食べることで3つのスイッチが入り、“おやすみモード”から“活動モード”に切りかわります。



給食当番の身だしなみについて

みんなの給食の準備を衛生に気をつけながらする大切な当番です。正しい格好でできていますか? 右の図をよく見て、もう一度、チェックしてみよう!

手の洗い方について

- ① せっけんをよく泡立てて手ぜんたいをあらう。
- ② 指のあいだ、ゆびさきと爪、手首は特に注意してあらう。
- ③ 水で泡をきれいに洗い流したら、きれいなハンカチでふきとりましょう。ウィルス対策にとっても有効な手洗い習慣を身につけて、すてきな給食当番になりましょう!





5月 よていこんだて

エ（エネルギー：kcal）タンパク質（タ：g）脂質（脂：g）食塩（塩：g）



毎日おいしい給食
をみんなで食べよう！



5/10はごぼうの日

10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
ごはん 牛乳 ごぼういりどり 油あげのみそ汁 お茶プリン	ごはん 牛乳 メンチカツ 小松菜ともやしの和 えもの なめこみそ汁	ごはん 牛乳 鶏肉のごまがらめ ゆかり和え えのきのみそ汁	たけのこご飯 牛乳 しらす和え ほうれん草のすまし 汁	コッペパン 牛乳 ひじきスパサラダ ビーフシチュー オレンジ
エ 624 kcal タ 22 g 脂 17 g 塩 2 g	エ 645 kcal タ 25 g 脂 20 g 塩 2 g	エ 679 kcal タ 25 g 脂 23 g 塩 2 g	エ 654 kcal タ 29 g 脂 23 g 塩 2 g	エ 738 kcal タ 24 g 脂 20 g 塩 4 g

17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ 干草あえ 豚汁	ごはん 牛乳 カツオフライ コールスローサラダ コンソメスープ アスパラガスの日	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ	ごはん 牛乳 煮込み風チーズハン バーグ いんげんのごま和え 野菜スープ	ごはん 牛乳 小松菜としじみの和 え物 ☆車麩の卵とし バナナはんぶん
エ 621 kcal タ 23 g 脂 17 g 塩 3 g	エ 684 kcal タ 32 g 脂 25 g 塩 3 g	エ 554 kcal タ 22 g 脂 14 g 塩 2 g	エ 649 kcal タ 25 g 脂 17 g 塩 3 g	エ 674 kcal タ 25 g 脂 15 g 塩 2 g

24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
少なめご飯 牛乳 野菜わかめふりかけ 五目うどん おかか和え (直・若山小学校は 振休日)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ(卵な し) ナタデココ入フルー ツボンチ	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ さざなみ和え みそ汁	ごはん 牛乳 豆腐ナゲット ブロッコリーのごま マヨサラダ 具だくさんスープ ブロッコリーの日	中島菜飯 牛乳 鮭塩焼 りんごとさつまいも の白和え おふのすまし汁
エ 818 kcal タ 33 g 脂 32 g 塩 3 g	エ 731 kcal タ 25 g 脂 21 g 塩 2 g	エ 785 kcal タ 26 g 脂 12 g 塩 5 g	エ 720 kcal タ 25 g 脂 25 g 塩 3 g	エ 591 kcal タ 28 g 脂 15 g 塩 4 g

31 (月)
カレーライス 牛乳 コーンサラダ ふくしんづけ
エ 721 kcal タ 22 g 脂 20 g 塩 3 g

今月の「〇〇給食」

文責：田中

〇〇給食（まるまるきゅうしょく）とは、地元の食材を味わえる日です。「まるまる」に入る食材は地元珠洲の食材をつかっています。

5/18(火)
アスパラガスの日



5/27(木)
ブロッコリーの日

