



新年度が始まって早くも1か月。吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートしましょう。



今月の給食目標

## 食事のマナーに気を付けよう

毎日の食事のマナーをもう一度確認してみよう！

### 生活リズムを見直そう

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い、日中ボーッとする、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。



おはしを上手にを使って、おいしく食べましょう。

### 「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。

<p><b>5/5</b></p> <p>端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>ちまき かしわもち</p>	<p>かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れてお風呂につかり、厄を払う風習もあります。</p>
<p><b>7/7</b></p> <p>七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>とうめん</p>	<p>願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「とうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。</p>
<p><b>9/9</b></p> <p>重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊花酒 菊料理</p>	<p>菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくるとして、江戸時代には五節句を締めくくるとして、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。</p>

5月

# よていこんだて



月	火	水 1日	木 2日 子供の日給食	金 3日
<p>栄養表示: エネルギー【kcal】、たんぱく質【g】、脂質【g】、塩分【g】</p> <p>すべての献立に牛乳がつかます。 文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。 当日の天候等の理由により、急遽献立内容の変更がある場合があります。</p>				
今月の平均値		小学生の基礎平均値		
工 666.0 kcal 25.8 g 脂 19.8 g 塩 1.9 g	工 650.0 kcal 18.5 g 脂 24.0 g 塩 2.0 g	工 700.0 kcal 18.6 g 脂 27.1 g 塩 1.6 g	工 622.0 kcal 24.0 g 脂 15.7 g 塩 2.0 g	工 700.0 kcal 24.0 g 脂 15.7 g 塩 2.0 g
6日	7日	8日 世界赤十字デー	9日	10日
GW 振替休日	ごはん いかくんサラダ みそラーメン	ごはん とりの親子焼き ひつつみ汁	ごはん ホイコーロー 卵とわかめのスープ	カレーライス フルーツポンチ ふくしんづけ
工 715.0 kcal 26.7 g 脂 14.1 g 塩 1.6 g	工 713.0 kcal 29.9 g 脂 20.5 g 塩 1.9 g	工 670.0 kcal 29.5 g 脂 22.5 g 塩 1.3 g	工 781.0 kcal 23.0 g 脂 18.4 g 塩 1.9 g	
13日	14日	15日 ヨーグルトの日	16日	17日
ごはん ハムカツ おかか和え みそ汁	ごはん 五目野菜炒め 高野豆腐の卵とし 高野豆腐の卵とし	小松菜ぶた丼 あっさり漬け もやしのみそ汁 ヨーグルト	コッペパン ミートスパゲティ 具だくさんスープ	ごはん とり肉の竜田揚げ もやしのごま和え 里芋のみそ汁
工 640.0 kcal 23.2 g 脂 19.2 g 塩 2.0 g	工 761.0 kcal 38.1 g 脂 23.9 g 塩 2.0 g	工 678.0 kcal 29.8 g 脂 16.8 g 塩 2.4 g	工 565.0 kcal 24.8 g 脂 21.3 g 塩 3.4 g	工 720.0 kcal 26.6 g 脂 25.5 g 塩 1.7 g
20日	21日	22日 卵料理の日	23日	24日 菌活の日
ごはん 筑前煮 キャバツのみそ汁 ふりかけ	マーボー丼 ちゅうか風酢の物 小松菜のスープ セノビーゼリー	ごはん オムレツ ひじきのマヨサラダ 春の洋風スープ	ごはん 魚のレモンゆうあん焼き わかめの酢の物 えのきのみそ汁	ごはん チーズなっとう きのこで菌活みそ汁 オレンジ
工 616.0 kcal 24.2 g 脂 14.6 g 塩 2.2 g	工 719.0 kcal 26.8 g 脂 19.0 g 塩 1.7 g	工 568.0 kcal 19.5 g 脂 15.8 g 塩 1.1 g	工 645.0 kcal 27.9 g 脂 20.1 g 塩 2.3 g	工 649.0 kcal 29.1 g 脂 21.2 g 塩 1.5 g
27日	28日	29日 エスニックの日	30日	31日
ごはん ししゃもフライ ポテトサラダ 白菜のみそ汁	ごはん しょうが焼き ミニトマト みそ汁	ナシゴレン エスニックサラダ 春雨スープ	ごはん とり肉の塩こうじ焼き ごまマヨサラダ すまし汁	キャロットピラフ コールスローサラダ コンソメスープ
工 672.0 kcal 22.8 g 脂 20.6 g 塩 2.0 g	工 650.0 kcal 25.4 g 脂 19.6 g 塩 1.6 g	工 689.0 kcal 24.1 g 脂 23.1 g 塩 2.2 g	工 654.0 kcal 25.8 g 脂 21.1 g 塩 2.0 g	工 567.0 kcal 22.2 g 脂 15.9 g 塩 1.9 g

## 5月8日は世界赤十字デー

能登半島地震でもたくさんの支援を頂いています！  
炊き出しレシピを給食献立にアレンジしました。

日本赤十字社さんは石川県内、救急外来、巡回診療、物資運搬、救護支援、給水支援、災害義援金、ボランティアなど、数えきれないくらいの方々の支援を頂いています。赤十字の創始者、アンリー・デュナン(第1回ノーベル平和賞受賞者)の誕生日にちなんで、5月8日を「世界赤十字デー」と定めています。1864年にはジュネーブ条約(いわゆる赤十字条約)が調印され、赤十字が誕生しました。150年以上が経った現在でも赤十字は世界中で日々活動を続けています。



世界赤十字デー

### 学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちな栄養素を考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。

給食は残さず  
食べなくちゃ  
いけないの？



必要な栄養をとるため、食べることのできる量を見つけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、食べることによって不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

