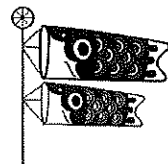


# 給食だより 5月



妙高市立  
新井北小学校

新学期が始まってから1か月が過ぎました。新しい環境での緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい時期です。栄養と休養をしっかりとって、体調をくずさないようにしましょう。

## 初夏を元気に過ごすために 毎日を健康に過ごすための3要素

### 運動



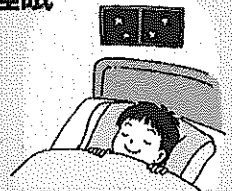
日頃から体を動かし、汗をかける体にしておきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。

### 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・睡眠



夜ふかしのせす、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。



## 朝ごはんは大切なエネルギー源



私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。そのため朝起きた時にはエネルギーが少なくなっていますが、朝ごはんを食べることで、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。

また、朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳と体が目覚めて朝から活動的な1日を過ごすことができます。



## 朝ごはん効果

脳のエネルギー補給 体がめざめる



便秘予防

生活リズムが整う



## あさごはんを食べないと・・・



体がだるい



集中力が無い



ねむい



イライラする



頭が働かない



力がでない

## みょうこう減塩大作戦「へら塩アイデア給食」



減塩キャラクター「へらしお君」

妙高市では平成25年度より「みょうこう減塩生活大作戦」を実施し、減塩による生活習慣病予防に取り組んでいます。給食では、毎月1回「へら塩アイデア給食の日」を設け、味付けにカレー粉や酢を加えたり、汁物を見だくさんにすることで少ない調味料でも、おいしい献立に上げています。

## 毎月8日は「和食の日給食」

5月から、妙高市内の幼・保育園、小学校、中学校の給食で、毎月8日に「和食の日」を実施します。これは、子どもたちが和食給食を味わうことで、和食文化を受け継ぎ、伝えていくことをねらいとしています。今年度は「ひよりちゃんの日本和食巡りの旅」と題し、全国各地の和食を紹介します。5月は静岡県です。静岡名物の黒はんぺんや郷土料理のおけんちゃん、そして富士山をイメージしたゼリーをいただきます。



和食の日キャラクター「ひよりちゃん」

## 毎月19日は「ミョーコーさん給食」

妙高の郷土料理や地場産野菜を使った給食です。



妙高市キャラクター「ミョーコーさん」

5月はへら塩アイデア給食を兼ねています

### ミョーコーさん給食のテーマ

5月	へら塩アイデア給食	11月	大根の年取りとかぶな洗いにちなんだ料理
6月	妙高だけのこ汁	12月	妙高産アスパラ菜
7月	妙高夏野菜カレー	1月	妙高ののっぺ
9月	妙高産とまと	2月	妙高の酒粕
10月	妙高産米粉		

# こんだてひょう 5がつ

2021年5月  
 麹高市立新井北小学校



日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー たんぱく質 塩分
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
3	月	憲法記念日				
4	火	みどりの日				
5	水	こどもの日				
6	木	むぎごはん チキンカレー ぎゅうにゅう はるキャベツのごまマヨサラダ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ ごま マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	674 21.2 2.3
7	金	ごはん ぎゅうにゅう がんものふくめに わふうごぼうサラダ つみれのみそちゃんこじる	ぎゅうにゅう がんも さつまあげ めぎす とうふ みそ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ キャベツ ねぎ こんにゃく	610 23.0 2.1
10	月	【和食の日 静岡県】 さくらごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんフライ おかかあえ おけんちゃん ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし はんぺん たまご とりにく あぶらあげ とうふ	ごはん あぶら じゃがいも プリン	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	675 23.0 2.3
11	火	ゆでちゅうかめん わふうしょうゆラーメンスープ ぎゅうにゅう ローストポテト わかめのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたこ わかめ たまご	ゆでちゅうかめん あぶら さとう ごま こむぎこ	にんにく しょうが にんじん メンマ もやし コーン ほうれんそう ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり よもぎ	606 25.8 2.9
12	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき たけのことフキのいために かきたまみそじる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ たまご だいす	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	たけのこと ぶき にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな こんにゃく	647 27.7 2.1
13	木	こめこパン ぎゅうにゅう オムレツ アスパラとコーンのサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう たまご だいす ぶたにく ベーコン	こめこパン あぶら アーモンド じゃがいも	アスパラガス キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ	630 28.3 2.3
14	金	ごはん ぎゅうにゅう くるまのあげに ツナあえ だいこんとうすらたまごのみそに	ぎゅうにゅう ツナ あつあげ みそ うすらたまご	ごはん くるまふ あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく	617 22.2 1.9
17	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのやくみソース きりほしだいこんのエスニックいため しんたまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく あぶらあげ みそ だいす	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん にら エリンギ にんにく たまねぎ キャベツ もやし しめじ しらたき	611 26.3 2.0
18	火	ゆでうどん カレーじる ぎゅうにゅう ちくわのマヨやき あおだいすサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ ひじき あおだいす	ゆでうどん カレールウ あぶら マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ほうれんそう キャベツ コーン	665 26.1 2.5
19	水	【ミョーコーさん給食 へら塩のアイデア給食】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのカレーあげ ごがつなときゅうりのごまじょうゆあえ なめことうふのすましじる 	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	しょうが ごがつな キャベツ きゅうり なめこ ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	619 24.6 1.6
20	木	チキンパエリア ぎゅうにゅう いわしのオリーブオイルやき コーンサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく いわし ベーコン	ごはん パンこ オリーブあぶら あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン しめじ	599 25.5 1.6
21	金	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ はるさめサラダ こまつなのたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま かたくりこ	もやし きゅうり にんじん コーン こまつな ほうさい ほししいたけ ねぎ しょうが	607 23.4 2.0
24	月	体育大会振替休業日				
25	火	むぎごはん セルフかんずりふうみぶたどん ぎゅうにゅう ゆかりあえ しんじゃがのみそじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ だいす みそ	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも ゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しょうが にんにく もやし えのきたけ アセロラ	633 24.8 1.9
26	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき いりとうふ はるやさいのごまじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ たまご だいす	ごはん さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ グリンピース さやえんどう こんにゃく	618 29.3 1.9
27	木	ごはん ぎゅうにゅう はるまき わかめサラダ ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく だいす あつあげ みそ	ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン しょうが にんにく たまねぎ たけの ほししいたけ ねぎ にら	670 24.2 2.1
28	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフリッター きりほしだいこんのやきそばふう しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも おきあみ ぶたにく だいす	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	きりほしだいこん キャベツ にんじん ピーマン しょうが たまねぎ たけの ほししいたけ グリンピース	603 16.6 1.7
31	月	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ごまポテト あつあげのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ わかめ だいす みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま じゃがいも	キャベツ にんじん たけのこ にんにく しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	619 24.9 1.7

月平均 エネルギー630kcal たんぱく質：24.8g 脂質：19.8g 塩分相当量：2.0g

【お知らせ】 食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により、調理法や献立が急遽変更になる場合があります。