

# 5月

## \*給食だより\*

小清水町  
学校給食センター



※牛乳は毎日つきます  
※献立を変更する場合があります

新学期がスタートして1ヵ月がたちました。新しい学年やクラスにも慣れてきたことでしょう。しかし疲れも出てくる頃です。栄養と休養をしっかりとって体調をくずさないように気をつけましょう。

### 食事のマナーを身に付けよう

皆さんは、食事のマナーに気をつけていますか？  
マナーを守ると、気持ちよく食事ができます。自分はマナーを守れているかチェックしてみましょう。



- 手はきれいに洗っている。
- 食器を正しく並べている。
- はしを正しい持ち方で持っている。
- 正しい姿勢で食べている。
- 食事のあいさつをする。

<p><b>配ぜん</b> 正しい置き方をしていますか？</p> <p>これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。</p>				1日(金) 臨時休校
4日(月) みどりの日	5日(火) こどもの日	6日(水) 振り替休日	7日(木) 臨時休校	8日(金) 臨時休校
11日(月) 臨時休校	12日(火) 臨時休校	13日(水) 臨時休校	14日(木) 臨時休校	15日(金) 臨時休校
18日(月) 臨時休校	19日(火) 臨時休校	20日(水) 臨時休校	21日(木) 22日(金) 分散登校日 カレーライス 香味サラダ こどもの日ゼリー	
25日(月) ごはん ワンタンスープ みそカツ	26日(火) ごはん どさんこ汁 和風きんぴら包み焼き じゃがいもの味噌バター煮	27日(水) クリームスパゲッティ アスパラサラダ フルーツポンチ	28日(木) ごはん みそ汁 鮭のチーズ焼き 小松菜の和え物	29日(金) スパイシーピラフ 野菜と豆のスープ コロッケ

### 健康なからだは栄養バランスの良い食事から

偏った食事や食生活は生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活が皆さんの健康を作るのです。病気やウイルスに負けない丈夫なからだをつくるには、栄養バランスの良い食事が大切です。

#### 主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろって栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとバッチリですね。



#### 1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



#### 予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

- 小清水産：アスパラ・たまご  
道内産：じゃがいも・人参・たまねぎ・ほうれん草・ごぼう・しめじ・椎茸・もやし  
道外産：キャベツ・白菜・チンゲン菜(茨城) きゅうり・ねぎ(群馬) 大根(千葉)  
しょうが(高知) ピーマン(宮崎)

#### ～栄養教諭がかわりました～

お子さまたちが健やかに成長していくために、安心安全で栄養バランスの良い給食を作っていきます。ぜひ、毎日の給食についてご家庭でもお話しして頂ければと思います。

栄養教諭 澤田まり恵

# ざいりょうひょう



	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える				
11日(月)	りんじ きゅうこう <b>臨時休校のため</b> きゅうしょく ていきょう <b>給食提供なし</b>							
12日(火)								
13日(水)								
14日(木)								
15日(金)								
18日(月)	りんじ きゅうこう <b>臨時休校のため</b> きゅうしょく ていきょう <b>給食提供なし</b>							
19日(火)								
20日(水)								
21日(木)					カレーライス こみ 香味サラダ	豚肉 牛乳	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり
22日(金)					こどもの日ゼリー			

※給食センターで使用している主な食材です

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

※小学校のエネルギー量(Kcal)は、3・4年生のものを表示しています。

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
25日(月)	ごはん ワントンスープ みそカツ 枝豆とひじきのサラダ	鶏肉 厚揚げ ハム 牛乳	米 小麦粉 油 バター 砂糖 ワントンの皮	にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン チンゲンサイ ねぎ もやし えのきたけ
26日(火)	ごはん どさんこ汁 和風さんぴら包み焼き じゃがいもの味噌バター 煮	厚揚げ 豚肉 和風さんぴら包み焼き 牛乳	米 じゃがいも バター ごま油 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ コーン
27日(水)	クリームスパゲッティ アスパラサラダ フルーツポンチ	ベーコン 牛乳 生クリーム	スパゲティー	しめじ にんじん ほうれん草 たまねぎ アスパラガス りんご もも みかん
28日(木)	ごはん みそ汁 鮭のチーズ焼き 小松菜の和え物	油揚げ ちくわ 鮭 チーズ 牛乳	米	だいこん ねぎ パセリ こまつな にんじん
29日(金)	スパイシーピラフ 野菜と豆のスープ コロッケ	ウィンナー ベーコン ミックス豆 牛乳	米 バター 油 ビーフコロッケ	ピーマン にんにく たまねぎ にんじん れんこん キャベツ

## 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

