

5月 きゅうしょくこんだてよていひょう

こんげつ きゅうしょくよくひょう  
~今月の給食目標~

しゅんのもの  
の食べ物をさがしてみよう

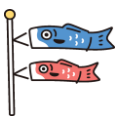


Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 使用する食品名 (Food Name) with sub-categories (黄/赤/緑), 給食室からお知らせ (Notice from Cafeteria), and 栄養価 (Nutritional Value). The table lists daily menus from May 1st to May 23rd, including items like ごはん, コッペパン, じゃがいも, and ピーマン, along with their nutritional values and cafeteria notices.

24	金	かんぴょういりまぜごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶら	とりにく・あぶらあげ		にんじん	ごぼう・いんげん・かんぴょう・しいたけ	24日(金)	624	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			れんこん たまねぎ ししいたけ		今年の味の旅は、
		れんこんのはさみあげ	パンこ でんぶん	あぶら	とりにく				キャベツ・たまねぎ・しょうが・きくらげ		「城めぐりのたび」です。各県のお城にちな
27	月	コッペパン	パン							566	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			たまねぎ・しめじ		んだ料理やお城に關係
		アスパラいりクリームパンネ	マカロニ	バター	いんげんまめ・ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん・アスパラガス		キャベツ・あまなつみかん・きゅうり・たまねぎ		する食べ物を紹介する
		あまなつサラダ	さとう	あぶら							献立になっています。
28	火	ぶりもち	こめ							563	
		ぶたにくとやさいのソースいため	さとう	あぶら	ぶたにく		ピーマン	キャベツ・もやし・きりぼしだいこん	今月は、「熊本城」です。熊本城は、加藤清		
		とうふのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ	敵のこうげきから守る		
		ミニももゼリー	ももゼリー						工夫がたくさんあります。		
29	水	ごはん	こめ							524	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			たまねぎ・にんにく		その一つとして、
		さかなのたまねぎソース	こむぎこ でんぶん・さとう	あぶら	ホキ		にんじん・ゆかり		キャベツ・きゅうり		「かんぴょう」は、土
		ゆかりあえ							だいこん・えのきたけ		堀に使用し、非常食と
30	木	セルパバーガー	パン・さとう・でんぶん		ハンバーグ					580	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			キャベツ・きゅうり・たまねぎ		されていたそうです。
		グリーンサラダ	さとう	あぶら							
		トマトとたまごのスープ	じゃがいも・でんぶん		たまご・ベーコン		トマト・にんじん・ねぎ	たまねぎ			
31	金	おぎごはん	こめ・むぎ							549	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			うめぼし		
		いわしのうめ			いわし						もやし・きゅうり
		ナッツあえ	さとう	アーモンド・あぶら			にんじん				
さわにわん		あぶら	ぶたにく・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・こまつな・ねぎ		たまねぎ・ごぼう・えのきたけ・しょうが				

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

今月のしゅんの食べ物

きゅうり ねぎ レイシ ピーマン  
すいか グリーンピース  
アスパラガス じゃがいも キャベツ  
あまなつ あじ いわし

あかいのもじは、くもとしてとれたものを5がつは、つかっているよ

他にも、しゅんの食べ物はあるかもしれません。自分たちでもさがしてみてくださいね!

正しくはいぜんしょう!

実は、給食時間にも授業のように、めあてがあります。今月の給食時間のめあては、「正しくはいぜんしょう!」です。食器のいちを、正しくおいていますか?下の図を確認して、自分たちで正しくおけるようになります。

牛乳は、右後ろのはしに、おきます。

ごはんやパンは、自分からみて、左手前におきます。

和え物や魚などの小さいおかずの皿は、真ん中におきます。

汁ものなどの大きいおかずは、自分からみて右手前におきます。

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう	好ききらいをしないで食べよう	口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう
食べている途中で立ち歩かないようにしましょう	食事中にきたない話はやめよう	よくかんで楽しく食べよう

一口だけでも食べてみよう!

人は初めて食べるものを選けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。

カルシウム貯金!

給食には、毎日牛乳がついています。その理由は、成長期に体を作るためにカルシウムをしっかりとりることが大切だからです。カルシウムは、骨や歯の材料になります。カルシウムが不足してしまうと、将来、骨が弱く折れやすくなってしまいます。「骨粗しょう症」という病気になりやすくなります。そのため、今の成長期のうちから、しっかりとカルシウムをとり、身体にカルシウムを貯金していくようにしましょう!牛乳・乳製品以外にも、小魚や大豆製品、青菜などにもカルシウムは多く含まれるので積極的に食べるよう心がけましょう。