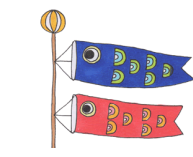


5月給食だよ



志木市立宗岡第二小学校
令和3年5月号

1年生のみなさん、学校には慣れましたか？2年～5年生のみなさんも、新しい学年・クラスはどうですか？最初は誰でも緊張します。その疲れが出てくる時期でもあるので、しっかり食べてたっぷり寝て体調を整えこれからも元気に学校生活を送れるようにしましょう。「元気があれば、なんでもできる！」

あさごはん、ちゃんと食べていますか？



☆体を活動モードに
朝ごはんを食べること(手を動かす、かむ、飲み込む)によって視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経も刺激され、体全体を目覚めさせます。



☆脳のエネルギー源に
脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖とは、ごはんやパンやいもなどに多く含まれている糖質が分解されたものです。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。朝ごはんを脳を活性化させましょう。

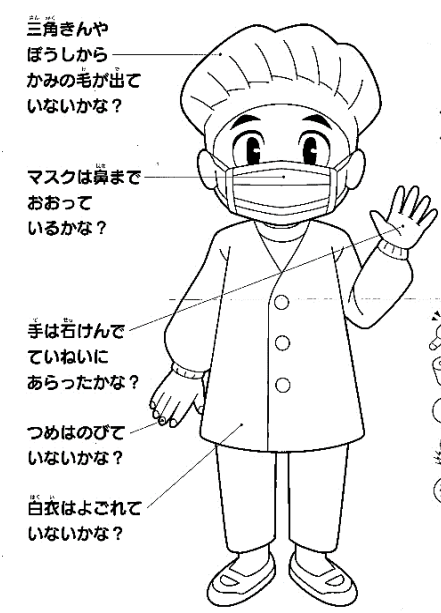
☆おなかの調子がよくなります
みなさん毎日うんちをしていますか？うんちをすると、心も体もスッキリして体の調子がよくなります。朝ごはんを食べると消化管の働きが活発になってトイレに行きたくくなります。朝ごはんを食べた後は、ゆっくりトイレに行きましょう。



☆食生活を大切に
朝ごはん抜きの1日2食では、1回の食事が多くなってしまい、太りやすい体になってしまいます。食生活の乱れが生活習慣病の原因にもなります。



給食当番の身じたく



- 三角きんやぼうしからかみの毛が出ていないかな？
- マスクは鼻までおおっているかな？
- 手は石けんでていねいにあらったかな？
- つめはのびていないかな？
- 白衣はよごれていないかな？

×こんな時は給食当番はできません
先生に知らせましょう

- 熱がある時
- 下りをしている時
- はき気がする時
- おなかがいたい時
- 臭いが悪い時

みなさん給食当番のとききちんと給食着を着ていますか？

- 髪の毛が長い子は結んで帽子に入れてありますか？
- マスクは鼻までしっかり入れてありますか？

など。
給食室では安全衛生にとても気をつけて作っています。
みなさんも気をつけて、楽しい給食時間にしてもらいたいと思っています。



5月5日はこどもの日、端午の節句です。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」と定められているそうです。もとは中国から伝わったしょうぶやよもぎを用いた厄払いの行事でしたが、のちに男の子の健やかな健康と立身出世を祝う行事となりました。この日は鯉のぼりを立てたり鎧兜を飾り、かしわもちや、ちまきを食べて祝っています。

かしわもち：かしわもちに使われている柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので、「後継ぎが絶えない」「子孫繁栄」につながるとし縁起物とされています。

～栄養士のひとりごと～



こどもの日に『かしわもち』食べますか？以前、「ひな祭りで食べる桜餅は葉っぱごと食べるから、かしわもちの葉っぱはも食べられると思った！」と言って食べてしまった子がいました。桜餅の葉っぱは食べられますが、柏餅の柏の葉っぱは食べません！みなさん、知っていましたか？日本には四季折々の行事や行事食があり、それらをもっと知ってほしい、触れてほしいと思っています。できるだけ紹介していきたいと思いますが、ぜひお家でも、日本の行事と行事食を楽しんでほしいと思っています。



5月の予定献立表



令和3年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		I補料	たんぱく質	おもにからだをつくる	おもにねつやちからになる	おもにからだのちょうしを	
		しゅじょく	のみもの						お か す
3	月	憲法記念日							
4	火	みどりの日							
5	水	こどもの日							
6	木	こどもの日こんだて		632	25.9	やきふた いか うすらのたまご ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん あぶら しろごま ごまあぶら	にんじん たけのこ ほしいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ えのきだけ ぶなしめじ	
		ちゅうかおこわ	ぎゅうにゅう						イカのかりんあげ やさいスープ
7	金	ごはん	ぎゅうにゅう	562	27.7	かつお あぶらあげ とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こんにやく さんおんとう あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが たまねぎ にんにく ばんのうねぎ だいこん ねぎ ごぼう	
10	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	690	24.3	とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう	643	29.1	ちりめんじゃこ こおりとうふ あかみそ しろみそ かつおぶし あぶらあげ あおりのり ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん こんにやく あぶら しろごま	にんじん こまつな たけのこ たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう	571	23.7	ほっけ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こんにやく さんおんとう あぶら	にんじん さやいんげん とうみょう きりほしだいこん ほしいたけ たまねぎ	
13	木	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	629	19.8	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しらたき さんおんとう あぶら ごま	ゆかり にんじん ほうれんそう たまねぎ きりほしだいこん もやし	
14	金	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	755	27.9	ぶたにく はっちょうみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ぎょうざのかわ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ いら もやし たまねぎ はくさい ほしいたけ ねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ	
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう	554	19.6	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	あおピーマン あかピーマン ねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく キャベツ しいたけ たまねぎ もやし	
18	火	チキンライス	ぎゅうにゅう	627	27.1	たまご とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら バター	にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ	
19	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	595	25.8	ぶたにく わかめ オイスターソース ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ しらたき はるさめ さんおんとう あぶら しろごま	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ねぎ えのきだけ キャベツ ばんのうねぎ	
20	木	しょくぱん	ぎゅうにゅう	591	26.3	ツナフレーク だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも さとう さんおんとう あぶら ごまあぶら マヨネーズ	にんじん アスパラガス さやえんどう たまねぎ とうもろこし にんにく ねぎ キャベツ しょうが パセリ きゅうり	
21	金	ごはん	ぎゅうにゅう	604	28.4	まさば あぶらあげ しろみそ あかみそ きざみのり ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん あぶら	こまつな にんじん もやし しょうが にんにく ねぎ キャベツ	
24	月	ごはん	ぎゅうにゅう	548	23.1	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら しろごま	あおピーマン にんじん しょうが にんにく ほしいたけ たけのこ ねぎ きゅうり	
25	火	うどん	ぎゅうにゅう	601	25.4	とりにく ぶたにく あぶらあげ かつおぶし あおりのり わかめ ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ さんおんとう あぶら	さんさいミックス ほしいたけ たけのこ ねぎ キャベツ	
26	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	675	27.9	ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ こむぎこ あぶら	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ ミニトマト	
27	木	かつおごはん	ぎゅうにゅう	566	24.3	かつお とうふ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さんおんとう しろごま ごまあぶら あぶら	にんじん しょうが とうもろこし なめこ たまねぎ ねぎ きゅうり	
28	金	ごはん	ぎゅうにゅう	673	22.7	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ でんぷん さんおんとう あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな ほしいたけ もやし ねぎ ごぼう	
31	月	アスパラベーコンピラフ	ぎゅうにゅう	627	19.9	ベーコン ウィンナー いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも やきふ グラニューとう オリーブオイル あぶら バター	アスパラガス とうもろこし たまねぎ キャベツ パセリ	

☆志木市減塩プロジェクト・・・減塩メニューに塩分をのせています。

★材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆今月の給食費の引き落としは5月17日です。(再引き落としは28日になります。)残高のご確認をお願いします。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです