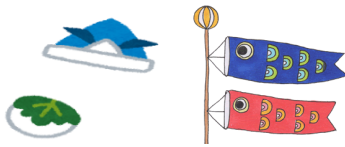


# 5月給食だより



志木市立宗岡第二小学校  
令和4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。  
朝ごはんを食べると成績が良くなるという研究結果もあります！



### ☆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。



### ☆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。朝ごはんをで脳を活性化させましょう。

### ☆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。



## 旬野菜の紹介～たけのこ～

春が旬のたけのこ、みなさんは生のたけのこを見たことがありますか？4月21日に給食で出したたけのこ飯は、生のたけのこを下茹でするところから作りました。香りと食感がとてもよかったですと思います。季節の味ですね。



まず、生のたけのこをおもしろしながら茹でます。茹で上がったたけのこの皮をむくと



水煮たけのこは、見たことがあるのではないのでしょうか？たけのこは、強い生命力をもっているといわれています。旬の食べ物パワーをいただきましょう！



水煮たけのこができあがります



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。桜餅の桜の葉っぱは食べられますが、かしわもちの葉っぱは食べません！みなさん、知っていましたか？さらに、かしわもち『こしあん・つぶあん・みそあん』など、味のバリエーションがあります。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ください。



# 5月の予定献立表



令和4年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい			I材料 - たんぱくしつ		おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)
		しゅしょく	のみもの	お か ず	Kcal	g			
2	月	むぎごはん 	ぎゅうじゅう ぎゅうどん こまつなどはるさめのいためもの スナップエンドウのみそしる		598	26.7	ぎゅうにく ふたにく しろみそ あかみそ ワカメ ぎゅうじゅう	こめ おおむぎ はるさめ さんおんとう あぶら しろごま	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ えのきだけ スナップエンドウ
3	火	<b>憲法記念日</b>							
4	水	<b>みどりの日</b>							
5	木	<b>こどもの日</b>							
6	金	こどもの日こんだて			621	26.8	とりにく やきふた うずらのたまご ぎゅうじゅう	こめ もちこめ コーンフレーク パンこ あぶら ごまあぶら はくりきこ	たけのこ ほししいたけ えのきだけ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん ぶなしめじ カラマンダリン
		ちゅうかおこわ 	ぎゅうじゅう カリカリチキン やさいスープ カラマンダリン(くだもの)						
9	月	ごはん 	ぎゅうじゅう ほっけのからあげ しおこんぶあえ とうみょうのみそしる		547	24.7	ほっけ しおこんぶ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ とうみょう
10	火	むぎごはん 	ぎゅうじゅう とりとまめのドライカレー パリパリサラダ かわちばんかん(くだもの)		654	24.0	とりにく だいず ぎゅうじゅう	こめ おおむぎ はくりきこ 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 かわちばんかん
11	水	しょくパン 	ぎゅうじゅう ツナトースト はるやさいのこうみだれサラダ ポークビーンズ		701	30.1	ふたにく ツナ だいず ぎゅうじゅう	しょくパン マヨネーズ じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごまあぶら	きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく にんじん アスパラガス さやえんどう ねぎ パセリ
12	木	ごはん 	ぎゅうじゅう てづくりおかかふりかけ こうやどうふのにも ごもくみそしる		608	27.0	ちりめんじゃこ かつおぶし あぶらあげ こうりどうふ あおりの あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	こめ しろごま さんおんとう こんにゃく でんぶん あぶら	ごぼう たけのこ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ だいこん
13	金	ごはん 	ぎゅうじゅう ホイコーロー ちゅうかスープ		568	20.8	ふたにく ぎゅうじゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	もやし にんにく キャベツ ねぎ あおピーマン あかピーマン チンゲンサイ しいたけ にんじん たまねぎ
16	月	ごはん 	ぎゅうじゅう かつおのしんたまソース たけのこのみそしる		537	30.5	かつお あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	こめ でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんにく ばんのうねぎ にんじん ねぎ こまつな たけのこ
17	火	ゆかりごはん 	ぎゅうじゅう にくじゃが みそけんちんじる		564	23.4	ふたにく あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	こめ じゃがいも しらたき さんおんとう こんにゃく ごまあぶら あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ ゆかり だいこん ねぎ にんじん
18	水	ごはん 	ぎゅうじゅう さばのかおりあげ いそのかあえ はるキャベツのみそしる		602	29.1	さば きざみのり あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	こめ さんおんとう でんぶん あぶら	もやし しょうが こまつな にんにく ねぎ にんじん キャベツ
19	木	ちゅうかめん 	ぎゅうじゅう かんとんめん てづくりジャンボぎょうざ		732	27.5	ふたにく ぎゅうじゅう	ちゅうかめん ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら でんぶん	もやし たまねぎ にんじん いら チンゲンサイ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ キャベツ
20	金	むぎごはん 	ぎゅうじゅう キャベツたっぷりメンチカツ ミニトマト だいこんのみそしる		626	27.5	たまご ふたにく とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	こめ おおむぎ パンこ はくりきこ あぶら	ミニトマト たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ねぎ こまつな
23	月	むぎごはん 	ぎゅうじゅう ちゅうかどん ピリからきゅうり わかめスープ		566	23.2	むきえび うずらのたまご いか ふたにく ワカメ ぎゅうじゅう	こめ おおむぎ でんぶん さんおんとう あぶら ごまあぶら	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ
24	火	うどん 	ぎゅうじゅう はるのかおりうどん ごまだんご		562	23.2	とりにく あぶらあげ ワカメ ぎゅうじゅう	うどん さつまいも あぶら さんおんとう しらたまこ しょうしんこ しろごま	さんさいミックス たけのこ ほししいたけ ねぎ
25	水	チキンライス 	ぎゅうじゅう チーズオムレツ (オムライスにしてたべます) ポトフ		601	27.1	たまご チーズ とりにく ベーコン ぎゅうじゅう	こめ じゃがいも あぶら バター	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム
26	木	はつがつごはん 	ぎゅうじゅう ワカメのあえもの なめことうふのみそしる		521	24.4	かつお とうふ ワカメ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	こめ でんぶん さんおんとう あぶら ごまあぶら しろごま	きゅうり しょうが にんじん とうもろこし なめこ ねぎ
27	金	運動会応援こんだて			581	31.1	ふたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	こめ おおむぎ はくりきこ パンこ さんおんとう こんにゃく あぶら	キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ たまねぎ
		むぎごはん 	ぎゅうじゅう わふうカツどん くたくさんみそしる						
28	土	<b>運動会</b>							
30	月	<b>運動会の振替休日</b>							
31	火	コッパパン 	ぎゅうじゅう ホットドッグ やさいソテー みかんゼリー		601	23.0	ウイナー ベーコン かんてん チーズ ぎゅうじゅう	コッパパン オリーブオイル さとう あぶら	にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ ほうれんそう みかんかん みかんジュース

☆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16日です。(再引き落としは27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