

新年度が始まり、まもなく1か月が過ぎようとしています。1年生は、学校生活にも少しずつ慣れ、給食の時間の過ごし方も上手になってきました。頑張っている分、疲れが出やすい時期にもなります。毎日を元気に過ごすためにも、**生活リズムを整え、しっかり食べて**、からだに栄養を届けていきましょう。そこで、大切なのが「**朝ごはん**」です。1日を体調よく過ごしていくために、とても重要な役割があります。

## 朝ごはんを食べよう!

~1日を**元気に**過ごすための**3つのスイッチ**~

### ①あたま スイッチON!



朝ごはんを食べることで、**脳**が活発に動き出し、頭が**スッキリ!**  
**やる気**と**集中力**がぐーんと**アップ!!**

### ②おなか スイッチON!



朝ごはんを食べることで、**腸**が動き出す!  
**うんち**が出て、おなか**スッキリ!!**

### ③からだ スイッチON!



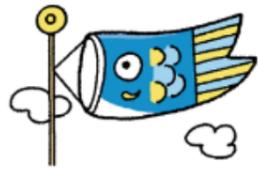
朝ごはんを食べることで、**体温アップ!!**  
からだ**元気に**動き出し、活発に**運動ができる!**  
また、**病気にかかりにくくなる効果**もあり!

### 実は、4つ目のスイッチも...

それは **心** 朝ごはんを食べることで、**心**が落ち着き、**やさしい気持ち**を持つことができる。  
おなかも心も満たされると、**イライラせずに**、友だちと**穏やかに楽しく**過ごすことができる。

ねらい	日(曜)		1日(水)	2日(木)	3日(金)	
たどほく賢の働きの食品を知ろう	日(曜)					
	予定こんだて	給食当番の身だしなみを確認しよう! <b>マスク・ハンカチ</b> 持ったかな? <b>マスク</b> きちんと口にあって! <b>ぼうし</b> かみの毛が出ないように! <b>ポタン</b> きちんととめよう! <b>手</b> きれいに洗おう! 爪はみじかく! <b>白衣</b> そでから服が出ないように! <b>ハンカチ</b> 手を洗ったらきちんとふこう!	ソースかつどん 牛乳 ちくさあえ えのきのみそしる かしわもち 【こどもの日献立】 ごはん パンこ あぶらさとう ごま かしわもち ふたにく 牛乳 あぶらあげ みそ ほうれんそう もやし にんじん ほししいたけ えのき だいこん ねぎ	<b>振替休業日 (4/27分)</b>	<b>憲法記念日</b>	
	きいろのなかま					
	あかのなかま					
みどりのなかま						
ねらい	日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
たどほく賢の働きの食品を知ろう	日(曜)					
	予定こんだて	<b>振替休日</b>	ごはん 牛乳 とりにくのレモンにツナあえ さんさいのみそしる	けんさんべにはなわかない 県産紅花若菜入り やさいかきあげどん 牛乳 もやしのナムル たまごスープ	ごはん のりチーズなっとう 牛乳 えびしゅうまい ピーフンいため たまねぎのみそしる	スパゲティナポリタン 牛乳 かいそうサラダ ヨーグルト
	きいろのなかま		ごはん かたくりこ あぶらさとう ドレッシング	ごはん こむぎこ あぶらさとう ごま さとう ごまあぶら	ごはん こむぎこ ピーフン ごまあぶら	スパゲティ オリーブあぶらバター ドレッシング
	あかのなかま		牛乳 とりにく ツナ あつあげ みそ	牛乳 ふたにく とうふ たまご	なっとう のり チーズ 牛乳 えび たら パーコン あぶらあげ みそ	ベーコン チーズ 牛乳 わかめ ささみ ヨーグルト
みどりのなかま		ブロッコリー パプリカ たまねぎ わらび なめこ みず ぶき	たまねぎ べにはなわかな もやし きゅうり にんじん ほししいたけ えのき ねぎ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン にんにく こまつな しめじ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン にんにく トマト ブロッコリー きゅうり コーン	

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。



## どうして給食には、毎日牛乳が出るの？

理由①…カルシウムは、日本人に不足しがちな栄養素だからです！

理由②…カルシウムが成長期に、必要な栄養素だからです！

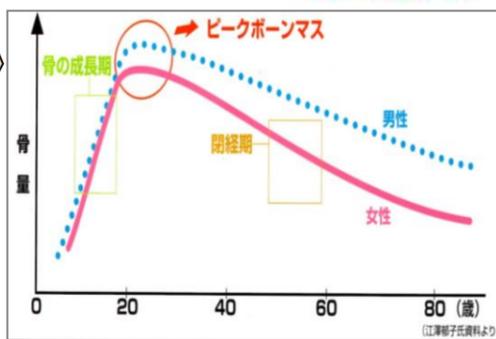


20歳頃までに、どれだけ「骨貯金」できるかが将来の健康に大きく関わります。

カルシウムの役割は…

- ☆じょうぶな骨や歯をつくる材料になる
- ☆筋肉の動きや神経の働きを正常に保つ

※食物アレルギーなどで牛乳が飲めない人は、小魚や大豆製品、小松菜などを積極的に食べるように意識しましょう(^^)



### ●5月5日はこどもの日(端午の節句)●

端午の節句は、奈良時代に中国から伝わった風習で、男の子の健やかな成長を願う日とされています。

### ●5月1日(水)【柏餅(柏の葉つき)】

端午の節句に「柏餅」が食べられるようになったのは、江戸時代からといわれています。餅を巻いている柏の木の葉は、新芽が出てから古い葉を落とすことから「家系が絶えない」「子孫繁栄」の縁起が込められた食べ物とされています。



ねらい	日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)				
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	県産ぶたにくの カレーライス 牛乳 県産はるキャベツのサラダ てづくりプリン	ごはん 牛乳 ハンバーグ 県産おかひじきの からしあえ 県産にらたまみそしる	県産たけのこごはん 牛乳 はるまき やさいのこんぶあえ 県産なめこのみそしる	ごはん 牛乳 ほっけやき 県産ぶきのにもの 県産かぶのみそしる	セルフてりたまサンド (しょくパン ゆでキャベツ てりやきチキンタルタルソース) 牛乳 県産えのき入り コンソメスープ				
	きいろのなかま	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング プリン	ごはん さとう	ごはん さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	ごはん あぶら	しょくパン さとう マヨネーズ じゃがいも				
	あかのなかま	ぶたにく チーズ 牛乳 ツナ	牛乳 ぶたにく かまぼこ たまご みそ	あぶらあげ 牛乳 ぶたにく こんぶ とうふ みそ	牛乳 ほっけ さつまあげ あつあげ みそ	牛乳 とりにく たまご				
	みどりのなかま	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ ブロッコリー ピーマン	おかひじき もやし にんじん たまねぎ えのき にら	たけのこ こんにゃく きぬさや たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ	ぶき こんにゃく にんじん かぶ こまつな	パセリ キャベツ えのき たまねぎ にんじん コーン				
ねらい	日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)				
鉄分の働きと食品を知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 チキンみそカツ ひじきに こまつなのみそしる	ごはん 牛乳 ぶたにくの ケチャップみそに ブロッコリー しらたまじる	ほうれんそうと ベーコンのチャーハン 牛乳 きくらげ入り はるさめサラダ キムチスープ	ごはん 牛乳 さばトマみそに てつぶんサラダ じゃがいものみそしる	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン キャベツのごまかけ あさりのみそしる セレクトシューアイス 【運動会がんばれ献立】				
	きいろのなかま	ごはん パンこ あぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう しらたまもち	ごはん あぶら はるさめ さとう	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま シューアイス				
	あかのなかま	牛乳 とりにく みそ ひじき あぶらあげ だいす あつあげ	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ チーズ とりにく	牛乳 ベーコン とりにく とうふ	牛乳 さば みそ ツナ あぶらあげ	牛乳 とりにく あおだいす あさり とうふ みそ				
	みどりのなかま	にんじん こんにゃく きぬさや こまつな たまねぎ	にんじん コーン ピーマン にんにく しょうが ブロッコリー たまねぎ ほししいたけ ごぼう こんにゃく	ほうれんそう コーン にんにく きゅうり もやし パプリカ きくらげ はくさい えのき にら ほししいたけ	トマト こまつな きりほしだいこん たまねぎ	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん つぼづけ				
ねらい	日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)				
善を正しく持って食べよう	予定こんだて	<b>振替休業日 (5/25分)</b>					きなこパン 牛乳 チキンサラダ ちゅうかスープ リクエストゼリー ★5月おたんじょうび給食★			
	きいろのなかま						ごはん あぶら さとう ぶ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん さとう ごま あぶら	コッパン あぶら さとう ドレッシング あぶら
	あかのなかま						とりにく 牛乳 とうふ みそ	牛乳 こうやどうふ ベーコン もずく あぶらあげ みそ	牛乳 ぶたにく かつおぶし あつあげ わかめ みそ	きなこ 牛乳 ささみ とりにく とうふ
	みどりのなかま						たまねぎ こんにゃく みつば べにしょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう	きりほしだいこん にんじん ほうれんそう にんにく えのき ねぎ	たまねぎ しょうが もやし にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ ブロッコリー コーン えのき きくらげ ねぎ

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。