

平成27年 5月の予定献立表



小禄学校給食センター
電話番号 917-3459

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyusyokucenter/index.html>

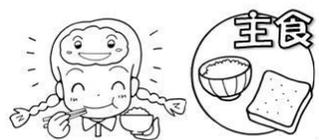
<p>こ ん だ て</p>	<h2>5月のもくひょう：朝食を食べよう</h2> <p>朝ごはんは1日のはじめに食べる食事です。単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。</p> <p style="text-align: right;">● 5月の欠食予定 ●</p> <p>1日(金) 小禄中、金城中 11日(月) 宇栄原小 13日(水) 小禄南小 14日(木) 宇栄原幼稚園 18日(月) 垣花小、小禄小 さつき小、小禄中 25日(月) 金城中</p>			<p>1(金) 子どもの日献立</p> <p>かしわもち</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>けんちんじる</p> <p>たけのこごはん</p>	
<p>こ ん だ て</p>	<p>あなたは 毎朝</p>	<p>朝から元気さん</p> <p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝は早めに起きる 朝ごはんはしっかり食べる トイレですっきり! 	<p>朝からへろ子さん</p> <p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> 寝坊ばかり 朝ごはんぬき 便秘 夜食を食べる 夜遅くまで起きている 	<p>7(木) 三月ウマチー献立</p> <p>かしわもち(中のみ)</p> <p>いむじてんぶら</p> <p>パイアの和え物</p> <p>麦入りクファージュシー</p>	<p>8(金) ゴーヤーの日</p> <p>ゴーヤーのツナあえ</p> <p>ミートボール</p> <p>あわごはん 春雨スープ</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>11(月) ヨーグルト</p> <p>大根の甘酢和え</p> <p>麦ごはん チキンカレー</p>	<p>12(火) メンチカツ</p> <p>ピーンズサラダ</p> <p>黒糖パン ミネストローネ</p>	<p>13(水) チーズハンバーグ</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ナポリタンスパゲティ</p>	<p>14(木)</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>しゅうまい</p> <p>麦ごはん 麻婆ナス</p>	<p>15(金) 沖縄復帰記念日</p> <p>クービーリチー</p> <p>チキアギ</p> <p>黒米ごはん シカムドゥチ</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>18(月) パン</p> <p>洋風おから</p> <p>あわごはん 沢煮椀</p>	<p>19(火) にんじんイリチー</p> <p>ブルクンのシークァサーソース</p> <p>あわごはん アーサ汁</p>	<p>20(水) 焼きじゃがバター</p> <p>レモンゼリー</p> <p>コーンピラフ ツナサラダ</p>	<p>21(木)</p> <p>回鍋肉</p> <p>はるまき</p> <p>あわごはん ワンタンスープ</p>	<p>22(金) 小魚のあめがらめ</p> <p>天草オレンジ</p> <p>麦ごはん 煮付け</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>25(月) 中華ポテト</p> <p>スナックアーモンド</p> <p>ひじきと大豆の和え物</p> <p>焼きそば</p>	<p>26(火) かぼちゃ挽肉フライ</p> <p>温野菜サラダ</p> <p>胚芽あみパン</p> <p>白花豆のポタージュ</p>	<p>27(水) さつまポテト</p> <p>はりはり漬け</p> <p>豚丼</p>	<p>28(木) オレンジ</p> <p>あじつけもずく</p> <p>シシャモフライ</p> <p>煮込みうどん</p>	<p>29(金) ミニトマト(1ヶ)</p> <p>にくのだ</p> <p>豆腐と野菜のあんかけ丼</p>

きゅうしょくだより

新緑の季節となりました。さわやかな風に若葉が揺れ、気持ちのいい季節です。ですが、梅雨へと変わる季節の変わり目、連休中の生活リズムの乱れなどで体調を崩しやすい時期です。また、新しい学級での緊張がほぐれ、疲れがやすい時でもあります。早ね、早おき、朝ごはんを心がけて毎日元気に過ごしましょう。

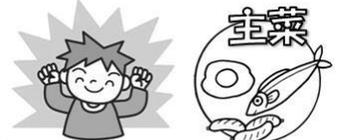
脳のスイッチ

脳はエネルギーを蓄えられません。朝ごはんをエネルギー補給しないと脳の活動は低下します。脳のエネルギー源は「ブドウ糖」だけ。ごはんやパンなど炭水化物が必要です。



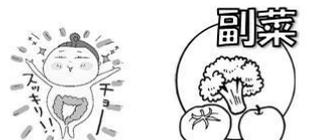
体のスイッチ

朝ごはんをたんぱく質をとることで、寝ている間に下がった体温を上げることができます。お肉、お魚、卵、大豆、乳製品などを組み合わせましょう。



おなかのスイッチ

朝ごはんには排便を促す働きもあります。気持ちの良い排便のためには食物繊維が不可欠です。野菜、果物、きのこ類もしっかり食べる習慣をつけましょう。



私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っています。朝起きた時の体はエネルギー不足の状態です。そのまま朝ごはんを食べずに登校すると、給食の時間まで長い間エネルギー不足の状態が続いてしまい、勉強や運動をがんばれなくなってしまいます。

また、朝ごはんはエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを伝え、規則正しい生活リズムをつくる働きもあります。朝ごはんは1日を元気にスタートさせるためにとても大切です。毎日しっかり食べて元気に登校しましょう。

5月5日は端午の節句

男の子の健やかな成長を願うこの行事は古くから行われてきました。現在はこどもの日として祝日になっています。別名菖蒲(しょうぶ)の節句ともいいます。



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になることができます!

★給食費は、毎月10日までに納めましょう!(給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いします。)