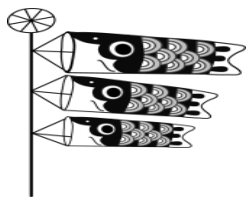
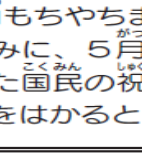
令和元年度　5月予定献立表

那覇市立壺屋小学校

こんだて	**今月の給食目標** **協力して食事の準備をしよう**		**今月の予定** ★17日　春の遠足 ★20日　日曜授業参観(給食なし) ★21日　日曜授業参観　振替休日 ★16日　壺屋焼使用(6－1) ★22日　壺屋焼使用(6－2)		
栄養価					
こんだて		7(火)　牛乳 むぎごはん ビビンバどん わかめスープ ミニワッフル	8(水)　牛乳 にくやさいそば ゴーヤーのマヨネーズあえ サーターアンダギー	9(木)　牛乳 ゆかりごはん ちぐさやき ひじきいため いもとこんさいのみそしる	10(金)　牛乳 むぎごはん やきししゃも にくじゃが こまつなのおかかあえ きよみみかん
栄養価		C 670 P 27.5 F 19.6	C 687 P 32.8 F 28.3	C 646 P 27.8 F 19.4	C 622 P 26.8 F 13.5
こんだて	13(月)　牛乳 むぎごはん ひじきしゅうまい ホイコーロー ちゅうかスープ	14(火)　牛乳 あわごはん とうふハンバーグきのこあんかけ からしなのツナあえ とんじる	15(水)　牛乳 あげパン ポトフ まめまめサラダ ニューサマー	16(木)　★食育の日　牛乳 むぎごはん さんまのうめに クーブイリチー シカムドゥチ　★壺屋焼(6－1) びわ	**春の遠足**
栄養価	C 653 P 22.8 F 20.8	C 628 P 28.4 F 16.1	C 657 P 27.1 F 24.6	C 649 P 27.3 F 21.4	
こんだて	**日曜参観振替休日** 	21(火)　牛乳 むぎごはん キーマカレー かいそうサラダ りんご	22(水)　牛乳 アーサいりジューシー ごもくあげかまぼこ だいこんとしらすのうめあえ ゆしどうふ　★壺屋焼(6－2)	23(木)　牛乳 スパゲティジェノベーゼ トマトオムレツ パパイヤサラダ げんきヨーグルト	24(金)　牛乳 むぎごはん レバーフライ にんじんしりしり かしわじる グレープフルーツ
栄養価		C 671 P 19.9 F 17.9	C 602 P 32.9 F 16.7	C 608 P 22.9 F 26.1	C 634 P 28.1 F 18.1
こんだて	27(月)　牛乳 あわごはん ごぼうのとりにくまき ゴーヤーチャンプルー トマトとたまごのスープ	28(火)　牛乳 むぎごはん やきぎょうざ とうがんのちゅうかに えだまめサラダ	29(水)　牛乳 なかよしパン チキンのハーブやき きのことツナのサラダ パンプキンスープ ぶどう	30(木)　牛乳 むぎごはん いわしのしょうがに フーイリチー もずくのみそしる	31(金)　牛乳 メキシカンライス マグロフライ ごぼうサラダ オレンジ
栄養価	C 601 P 28.6 F 16.7	C 620 P 22.3 F 18	C 664 P 28.4 F 26.2	C 672 P 29.5 F 22.9	C 608 P 23.3 F 19

きゅうしょくだより

新緑(しんりょく)も鮮(あざ)やかに、さわやかな風(かぜ)を感(かん)じる季節(きせつ)となりました。新学期(しんがっき)から１ヶ月(げつ)が経(た)ち、新(あたら)しい先生(せんせい)やクラスにも慣(な)れた頃(ころ)でしょうか。大型連休(おおがたれんきゅう)明(あ)けは、生活(せいかつ)リズムが少(すこ)し崩(くず)れやすくなります。日頃(ひごろ)から早寝早起(はやねはやお)き朝(あさ)ごはんを習慣(しゅうかん)づけ、しっかり食(た)べて元気(げんき)いっぱいのじょうぶな体(からだ)づくりをしていきましょう。

朝(あさ)ごはんはパワーの源(みなもと)です！



毎日(まいにち)、朝(あさ)ごはんを食(た)べていますか？　朝(あさ)ごはんを食(た)べると体温(たいおん)が上(あ)がり、眠(ねむ)っている間(あいだ)に休(やす)んでいた脳(のう)や体(からだ)が目覚(めざ)めます。朝(あさ)ごはんを食(た)べることで、１日(にち)をスタートさせるためのエネルギーを得(え)ることができます。

また、朝(あさ)ごはんは１日(にち)の生活(せいかつ)リズムをととのえたり、腸(ちょう)の働(はたら)きを促(うなが)し、排泄(はいせつ)のリズムをつくったりする役割(やくわり)もあります。

朝(あさ)ごはんをおいしくきちんと食(た)べるためには、時間(じかん)に余裕(よゆう)を持(も)ちましょう。そのためにも前日(ぜんじつ)に学校(がっこう)の準備(じゅんび)をしておき、早寝(はやね)を心(こころ)がけるようにしましょう。

Q：朝、食欲がない場合はどうしたらよいでしょうか？
A：朝起きて、少し時間がたつとお腹がすいてきます。
お腹を空かせる工夫として
●朝いつもより早起きをします。
●夜寝る前は間食をしたりせず、早めに寝るようにしましょう。
★食欲がないときでも、おにぎり、パン、バナナ、コーンフレーク、ヨーグルトなど何か食べるようにするといいですよ。

端午(たんご)の節句(せっく)

５月５日は端午の節句です。もともとは古代中国の厄除けの行事が奈良時代に日本に伝わってきて、田植えの頃に行われていた豊作を祈る女性たちの祭りと結びついたものです。それが、武家社会になってから男の子の成長を祝う行事になりました。端午の節句には、男の子の健やかな成長を祈って、武者人形やよろいかぶと、こいのぼりを飾ったり、柏もちやちまきを食べたり、菖蒲湯に入ったりします。

ちなみに、５月５日の「こどもの日」は、1948年に制定された国民の祝日で、「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」とあります。

