

食育だより いただきます 令和6年度 5月号

《 毎月19日は食育の日です。 》 飯豊町学校給食共同調理場

今年度がスタートして1カ月がたとうとしています。1年生も学校給食の準備や後片付けをがんばっているようです。

まもなくゴールデンウィーク。採みの日が続くと思生活も乱れがちです。成長期の子どもたちにとって、1日のスタート「朝ごはん」はとても大切です。「主食」「主菜」「副菜」など、内容にも気を付けて、しっかりと食べるようにしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。

このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかりと補っていかねばなりません。

寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

朝ごはんはプラス! くたものと牛乳・副食品

出典:食育フォーラム

お手伝いしてるかな?

5月第2日曜日は「母の日」です。いつもおうちの人にしてもらっている食事の準備、片づけ、そうじ...

「いつもありがとう」の気持ちこめて、何か1つでもお手伝いを

してみてもどうでしょうか?料理をしているところをよく見て、

自分でできそうなことをやってみましょう。食器をはこぶ、

はしをならべる、一緒に買い物に行つて荷物をもつ...など、

みんなはどんなことができるかな?



おうちの方へ

家庭での実践の積み重ねが食育にはとても大切です。子どもが学んだ内容を実際の生活につなげるとともに、食を通じた家族の間の楽しいコミュニケーションづくりにもぜひお役立てください。

月	火	水	木	金
5月				
2日 こどもの日 こんだて	毎日 が 1本つきます。	1 ごはん チーズかおる ポークケチャップ ごまドレッシングサラダ 青菜とほたての スープ	2 ごはん 和風さのこ ハンバーグ ミモザ和え わかたけ汁 かしわもち	3 憲法記念日
6 	7 ごはん ビビンバ 豆腐スープ バナナ	8 いいでみらいパン ロングウィンナー コールスローサラダ クラムチャウダー	9 ごはん さわらの竜田揚げ カレーさんぴら みそかきたま汁	10 ゆかりごはん チキンのフレーク焼き アスパラサラダ ミネストローネ
振替休業日				
13 ごはん 厚焼き玉子おろしかけ 飯豊産切干大根と 豚肉の煮物 孟宗汁 河内晩柑	14 ごはん 鶏肉の カラフル炒め 塩キャベツ 玉ねぎのみそ汁	15 ごはん いわしのみそ煮 チーズおかか和え 鶏ごぼうスープ	16 ごはん じゃがいもの うま煮 カミカミサラダ 小松菜と生揚げの みそ汁	17 ごはん 鯉のごまみそ和え おかひじきの おひたし わらびのスープ
20 ごはん ハムチーズサンド フライ キャロットサラダ マカロニスープ	21 ごはん チキンカレー ひじきと枝豆の サラダ 県産ヨーグルト	22 ごはん さば昆布しょうゆ干し 野菜の生姜和え 豚汁	23 ごはん 野菜たっぷり肉炒め パンサンスー すまし汁	24 ごはん いかのレモン漬け 五目豆 もやしとしめじの みそ汁
27 スパゲティナポリタン ミートボールスープ バナナ	28 ごはん 豚肉とアスパラの 炒め物 焼き餃子 じゃがいものみそ汁	29 ごはん フライドチキン 巻キャベツのソテー 粒コーンスープ	30 ごはん メバル塩こうじ漬け のりマヨサラダ みそワタンスープ	31 ごはん 肉そぼろ丼 キャベツとコーンの ごま酢和え けんちん汁 河内晩柑

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については、裏面の太字をご確認ください。

飯豊のめぐみをいただきます♪

飯豊町の給食では、月に1回「めざま産デー」として、飯豊産のおいしい食材を紹介していきます。

自分たちが住んでいる飯豊町では、どんなおいしい食材が手に入るか知っていますか?

ぜひ、毎月の献立表をチェックしてみてくださいね。5月はアスパラガスです。

新鮮な飯豊のめぐみをたっぷり味わいましょう!

ほぐが
めじるし!



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・卵	牛乳・海草・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物		
1 水	牛乳 ごはん チーズがかる かたくり汁 ごまドレッシングサラダ 青菜と帆立のスープ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ほたて	ごはん さとう かたくりこ さとう	あぶら ごま	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ とうもろこし		581 kcal 25.7 g 18.9 g 2.0 g
2 木	牛乳 ごはん 和風きのこハンバーグ ミモザ和え わかたけ汁 かしわもち	ハンバーグ たまご なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう かたくりこ かしわもち	ごま	ほうれんそう にんじん 菜ねぎ	ほんしめじ えのきたけ グリーンピース キャベツ たけのこ しいたけ	かしわもち 【学配】	665 kcal 26.3 g 17.6 g 2.2 g
7 火	牛乳 ごはん ピザ 豆腐スープ バナナ	ぶたにく たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう はるさめ	ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん	ぜんまい にんにく もやし ねぎ しょうが バナナ		647 kcal 26.6 g 20.5 g 2.2 g
8 水	牛乳 コッペパン ロングウィナー コールスローサラダ クラムチャウダー	ウィンナー ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ	バター	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム		664 kcal 23.7 g 29.3 g 3.2 g
9 木	牛乳 ごはん さわらの竜田揚げ カレーきんぴら みそかき玉汁	さわら さつま揚げ たまご とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが こんにやく ごぼう えのきたけ ねぎ		653 kcal 29.5 g 22.9 g 2.4 g
10 金	牛乳 ゆかりごはん チキンのフレークやき アスパラサラダ ミネストローネ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん パン粉 コーンフレーク マカロニ じゃがいも	あぶら	アスパラガス にんじん トマト	きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく セロリ		682 kcal 27.6 g 24.0 g 2.3 g
13 月	牛乳 ごはん 厚焼き卵のおろしかけ 飯豊産切干大根と 豚肉の煮物 孟宗汁 河内晩柑	あつやき たまご ぶたにく なまあげ 梅みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしこ	ごはん さとう	あぶら	菜ねぎ にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく 切干大根 しいたけ たけのこ 河内晩柑		635 kcal 26.0 g 20.9 g 2.4 g
14 火	牛乳 ごはん 鶏肉のカラフル炒め 塩キャベツ 玉ねぎの味噌汁	とりにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま油 ごま	パプリカ にんじん	しょうが たけのこ しいたけ にんにく ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ		550 kcal 25.6 g 14.2 g 2.2 g
15 水	牛乳 ごはん いわしのみそ煮 チーズおかか和え とりごぼうスープ	いわしのみそ煮 とりにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう	ごま	こまつな にんじん ちんげんさい	もやし ごぼう たまねぎ えのきたけ		591 kcal 25.7 g 20.9 g 2.1 g
16 木	牛乳 ごはん じゃが芋のうま煮 カミカミサラダ 小松菜と生揚げのみそ汁	ぶたにく とりにく なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう こんぶ にぼしこ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにやく しいたけ ごぼう えのきたけ		646 kcal 22.9 g 22.1 g 2.4 g
17 金	牛乳 ごはん 鰹のごま味噌和え おかひじきのおひたし わらびのスープ	かつお だいたい 無添加味噌 とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	にんじん おかひじき	しょうが とうもろこし もやし キャベツ わらび たまねぎ ほんしめじ		611 kcal 31.3 g 17.7 g 2.4 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・卵	牛乳・海草・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物		
20 月	牛乳 ごはん ハムチーズサンドフライ キャロットサラダ マカロニスープ	ベストサンド フライ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	にんじん ブロッコリー	キャベツ レモン たまねぎ	ポトルソース つきます	698 kcal 23.1 g 25.4 g 2.3 g
21 火	牛乳 ごはん チキンカレー ひじきと枝豆のサラダ 県産ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	ごはん じゃがいも スペシャルカ レールウ	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり えだまめ キャベツ とうもろこし	ヨーグルト 【学配】	683 kcal 25.3 g 19.2 g 2.1 g
22 水	牛乳 ごはん さばごんぶしょうゆほし やさしいしょうが 豚汁	さば ちくわ さばごんぶしょうゆほし 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう		ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ しょうが 大根 ごぼう ねぎ にんにく		610 kcal 24.3 g 21.3 g 2.0 g
23 木	牛乳 ごはん 野菜たっぷり肉炒め パンサンスー すまし汁	ぶたにく キャベツ ハム たまご とうふ なると	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごま油 あぶら はるさめ ごま	にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しいたけ		661 kcal 28.1 g 22.1 g 2.4 g
24 金	牛乳 ごはん いかのレモンづけ 五目豆 もやしとしめじのみそ汁	いか だんいず ちくわ こんぶ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	レモン こんにやく ごぼう しいたけ もやし ほんしめじ		591 kcal 28.0 g 15.8 g 2.7 g
27 月	牛乳 スパゲティオボリタン ミートボールスープ バナナ	ベーコン 肉だんご	ぎゅうにゅう	パン アゲアゲ	あぶら	ピーマン にんじん	マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし バナナ		601 kcal 23.8 g 19.7 g 1.8 g
28 火	牛乳 ごはん 豚肉とアスパラの炒め物 焼きごぼうざ じゃが芋のみそ汁	ぶたにく ぎょうざ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん はるさめ じゃがいも	ごま油	アスパラガス にんじん	たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ	ぎょうざ 1人 2個ずつ	616 kcal 24.1 g 17.5 g 2.1 g
29 水	牛乳 ごはん フライドチキン キャベツのミモザソテー 粒コーンスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	あぶら	ほうれんそう にんじん ちんげんさい	にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし		642 kcal 27.8 g 24.0 g 2.7 g
30 木	牛乳 ごはん メバル塩こうじ漬け のりマヨサラダ みそワタンスープ	メバル塩こうじ漬け ツナ のり ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん ワタンス さとう	ごま ごま油	にんじん にら	切干大根 きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ もやし にんにく		585 kcal 27.3 g 17.1 g 2.1 g
31 金	牛乳 ごはん 肉そぼろ丼 キャベツとコーンの ごま酢あえ けんちん汁 河内晩柑	たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	ブロッコリー にんじん	しょうが グリーンピース キャベツ とうもろこし ごぼう 大根 しいたけ ねぎ こんにやく 河内晩柑		657 kcal 28.4 g 23.3 g 2.2 g

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。

