

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。休みの日が続くと食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...

すのう
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。

からだ げんき
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。

こころ
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。

朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

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はどうでしょうか? 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、一緒に買い物に行き荷物をもつ...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
<p>今月の行事食 5月</p> <p>2日 こどもの日 こんだて</p> <p>10日 めざまみ産デー 毎日 が 1本つきます。</p>	<p>1 ごはん</p> <p>チーズかおる ポークケチャップ</p> <p>ごまドレッシングサラダ 青菜とほたての スープ</p>	<p>2 ごはん</p> <p>和風きのこ ハンバーグ</p> <p>ミモザ和え わかたけ汁 かしわもち</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>	
<p>6</p> <p>振替休業日</p>	<p>7 ごはん</p> <p>ビビンバ 豆腐スープ バナナ</p>	<p>8</p> <p>いいでみらいパン ロングウィナー コールスローサラダ クラムチャウダー</p>	<p>9 ごはん</p> <p>さわらの竜田揚げ カレーきんぴら みそかきたま汁</p>	<p>10</p> <p>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</p>
<p>13 ごはん</p> <p>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</p>	<p>14 ごはん</p> <p>鶏肉の カラフル炒め 塩キャベツ 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>15 ごはん</p> <p>いわしのみそ煮 チーズおかか和え 鶏ごぼうスープ</p>	<p>16 ごはん</p> <p>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</p>	<p>17 ごはん</p> <p>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</p>
<p>20 ごはん</p> <p>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</p>	<p>21 ごはん</p> <p>チキンカレー ひじきと枝豆の サラダ 県産ヨーグルト</p>	<p>22 ごはん</p> <p>さば昆布しょうゆゆきし 野菜の生姜和え 豚汁</p>	<p>23 ごはん</p> <p>野菜たっぷり肉炒め バンサンスー すまし汁</p>	<p>24 ごはん</p> <p>いかのレモン漬け 五目豆 もやしとしめじの みそ汁</p>
<p>27</p> <p>スパゲティナポリタン ミートボールスープ バナナ</p>	<p>28 ごはん</p> <p>豚肉とアスパラの 炒め物 焼き餃子 じゃがいものみそ汁</p>	<p>29 ごはん</p> <p>フライドチキン 春キャベツのソテー 粒コーンスープ</p>	<p>30 ごはん</p> <p>メバル塩こうじ漬け のりマヨサラダ みそワタンスープ</p>	<p>31 ごはん</p> <p>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</p>

※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「めざまみ産デー」として、飯豊産の美味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!

ほくが
めじるし!





[献立食材予定表]



※ 栄養価は、小学校3～4年生で算出

Main table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional values. It is organized into two main sections for the month of May.

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。

