

新年度が始まって1ヶ月が経ちます。少しずつ暖かくなりましたが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。何かと忙しい朝ですが、少しの時間でもいいので座って「朝ごはん」の時間をつくり、身体のリズムを整えて元気に1日をスタートしましょう！

●朝ごはんのメリット●

身体動かすエネルギー源になるほか、食べることで体温を上げて身体を目覚めさせ、1日のリズムを作ります。

腸が刺激されることでスッキリ！！

食べる習慣がない方は、食べやすいものから構いませんので、座って何か食べるところから始めてみましょう



「ごはん」
「おかず」「やさい」
この3点を入れましょう！



夕食の残りを活用したり、すぐに食べられる果物や茹で卵、ヨーグルトもおすすめです。

～おすすめレシピのご紹介～

【野菜オムレツ】

～材料～4人分

- ・卵 2個
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・ほうれん草 40g
- ・塩 少々
- ・玉ねぎ 40g
- ・油 小さじ1
- ・ツナ缶 20g
- ・ケチャップ 小さじ2
- ・チーズ 20g



～作り方～

- ①ほうれん草は下茹でし3cmに切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ②ボウルに卵を溶き、砂糖、塩を加え混ぜ合わせます。
- ③②に具材を全て入れ、混ぜ合わせます。
- ④フライパンに油をひき、フタをして弱火で焼きます。片面が焼けたらひっくり返して反対側も焼きます。
- ⑤好みの大きさに切り分け、ケチャップをかけたら完成です。

ポイント！

具沢山のオムレツは栄養満点です。お好みで具材を変えても美味しくできます。

☆ 食育や生活習慣に関するアンケートのお願い ☆

今後の給食メニューや給食だよりの内容などにつなげていくためのアンケートです。記入していただいた内容は、当アンケート以外の目的で使用することはありません。

QRコードを読み込み、表示されたアンケート画面にて5月12日までにご回答ください。

ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。



5月から、本格的な給食がスタートします。お子さんにとっては、初めて見る食材や料理の味に抵抗してしまうこともあるかと思いますが、少しずつ慣れていきますので安心して見守って頂ければと思います。給食には野菜もたくさん入ります。苦手でも最後にはほとんどのお子さんが食べてくれています。最初は無理をせず…とっておりますので、給食を残してしまってお腹が空いていそうな時は、小さなロールパン、牛乳、果物など栄養があるものをおやつにして様子を見ていただけますと助かります。



管理栄養士 小野寺、一色

5月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	1日	2日 <こどもの日の祝い>	3日 <憲法記念日>	4日 <みどりの日>	5日 <こどもの日>
	ごはん	ちらし寿司			
	わかめスープ	すまし汁			
	豚肉のパン粉焼き	からあげ			
	キャベツのごま和え	オレンジ			
	バナナ				
もちもの	はし・スプーン	はし・スプーン			
おやつ	マリービスケット ブルー 牛乳	フルーツヨーグルト和え お茶			
きゅうしょく	8日	9日	10日	11日	12日
	あおのりごはん	手作り塩ラーメン	ごはん	塩パン	ごはん
	味噌汁	かぼちゃミルク煮	味噌汁	かぶのスープ	きのこスープ
	鶏肉の生姜焼き	キウイ	白身魚のフライ	豚味噌焼き	チキンチャップ
	チンゲン菜のチーズおかか和え		小松菜の昆布和え	野菜のさっぱり和え	もやし、ほうれん草のナムル
	りんご		パイ	バナナ	オレンジ
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	ハッピーターン ブルー 牛乳	プリン 牛乳	チョイス 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	コロ 牛乳

5月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きょうしゅうく	15日	16日	17日	18日	19日
	ごはん 米	煮込みうどん うどん、豚肉、しいたけ 白菜、長ねぎ、にんじん	ごはん 米	食パン いちごジャム	ごはん 米
	すまし汁 長ねぎ、わかめ、大根	さつまいも天ぷら さつまいも、ミックス粉	味噌汁 ほうれん草、えのきだけ 油揚げ	ポトフ 鶏もも肉、ウインナー にんじん、じゃがいも れんこん	味噌汁 木綿豆腐、玉ねぎ わかめ
	鶏の胡麻味噌焼き 鶏もも肉、ごま	バナナ	鮭の照り焼き 鮭、きな粉	ほうれん草のツナ和え ほうれん草、ツナ マヨネーズ	すき焼き風 豚肉、白菜、玉ねぎ 焼き豆腐、しらたき 長ねぎ、かつお節
	にんじんしりしり にんじん、コーン ごま油、かつお節、ごま		ピーマンとしらすの炒め物 ピーマン、もやし しらす干し、かつお節	トマト	小松菜チーズおかか和え 小松菜、チーズ かつお節
キウイ		りんご	オレンジ	バナナ	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	どら焼き 牛乳	ミニクリームパン 牛乳	海苔巻きせんべい 一口ゼリー 牛乳	焼き芋 牛乳	揚げ一番 牛乳
きょうしゅうく	22日	23日	24日	25日	26日 <誕生日会>
	大豆入りカレー 米、水煮大豆、豚ひき肉 じゃがいも、玉ねぎ、にんじん カレー粉、トマトケチャップ	ごはん 米	コーンごはん 米、コーン、バター	ロールパン	ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト 味噌ソース、トマトケチャップ、バター、チーズ
	野菜サラダ キャベツ、小松菜、きゅうり ごま	味噌汁 ほうれん草、にんじん 生揚げ	味噌汁 なす、油揚げ	えびと鶏肉のクリーム煮 えび、鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、枝豆 バター、小麦粉、牛乳	フライドポテト じゃがいも
	りんご	豚肉の炒め物 豚肉、キャベツ ぶなしめじ、しいたけ にんじん	たらの香り焼き たら、ニンニク しょうが	ひじきサラダ ひじき、にんじん、きゅうり ゴマドレッシング	ショートケーキ
		もやしのお浸し もやし、小松菜 かつお節	小松菜しらす和え 小松菜、にんじん しらす干し	バナナ	いちご 麦茶
もちもの	はし・スプーン	はし	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	マシュマロフレーク 牛乳	たべっこどうぶつ 牛乳	源氏パイ 牛乳	バームクーヘン ヤクルト	ココアパンケーキ 牛乳
きょうしゅうく	29日	30日	31日	<div data-bbox="1381 1567 1906 2071" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 554kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.2g カルシウム 306mg 鉄 2.1mg 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p>  </div>	
	ごはん 米	ふりかけごはん 米、おかかふりかけ	ごはん 米		
	味噌汁 木綿豆腐、わかめ	すまし汁 生揚げ、小松菜	けんちん汁 大根、にんじん、ごぼう 木綿豆腐、油揚げ、長ねぎ		
	にらオムレツ 鶏卵、にら、にんじん トマトケチャップ	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉、しょうが	鮭ザンギ 鮭、しょうが ニンニク、小麦粉		
	きのこバター炒め ぶなしめじ、えのきだけ マッシュルーム、バター	ほうれん草ごま和え ほうれん草、にんじん ごま	キャベツマヨ和え キャベツ、にんじん ロースハム、マヨネーズ		
キウイ	りんご	オレンジ			
もちもの	はし	はし	はし		
おやつ	オールレーズン 牛乳	きなこもち 牛乳	もち、きな粉	クラッカー プルーン 牛乳	