

令和8年度5月 給食だより

いただきます～す!

浜中町学校給食センター

新生活の疲れが出ていませんか?

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



| | | |
|--|--|--|
| <p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> | <p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p> | <p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p> |
|--|--|--|

エネルギーが足りない!

Good!

朝ごはんを食べる習慣がない人は何か一品でも口に入れてほしいな!

朝7:00... ねえねえ エネルギーが足りないよ

脳(のう)のエネルギーになるんだよ

ブドウ糖

まず朝ごはんを食べて! ごはんはブドウ糖に変わって

脳(のう)を動かすのはブドウ糖だけなんだ!

待ってました〜! やったあ!!

そっか! じゃあしっかり食べないとね

牛乳

食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。





5月のこんだてよてい表



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|--|---|--|---|
| 今月の栄養価 小学校 エネルギー 634kcal (650kcal) たんぱく質 25.9g (21.1~32.5g) 中学校・高校 エネルギー 773kcal (830kcal) たんぱく質 30.9g (27.9~41.5g) | | 5月5日 端午の節句 端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。 べこもち (北海道) 中華ちまき (東日本)  かしわもち ちまき (西日本) | | 1 ごはん みそ汁(とうふ・舞茸) ハンバーグの野菜あんかけ かしわもち 新メニュー かしわもちは、あんこ入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないので、「家系が途絶えませぬように」という意味が込められています。 |
| 4 みどりの日  | 5 こどもの日  | 6 振替休日  | 7 スパゲティ・ トマトソース フルーツポンチ | 8 ポークカレー 小松菜と春雨のサラダ |
| 11 ごはん もやし中華スープ プルコギ 春巻き (小1本 中高2本) 春巻きは、昔中国で、立春(春が始まる日)に新芽を出す野菜を包んで作っていたことからそう名付けられました。 | 12 タカナシ牛乳 えびカツバーガー ミネストローネ えびカツバーガーは、えびカツ、キャベツ、スライスチーズ、タルタルソースをはさんで食べてくださいね！ | 13 ごはん みそ汁 (大根・人参・揚げ) さんまの香草パン粉焼き 二色かつおあえ 霧多布のさんま | 14 はまなか昆布 昆布たっぷり 塩ラーメン フルーツの ヨーグルトクリームあえ ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて、発酵させた食品です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸で悪い菌を減らし、良い菌を増やす働きがあります。 | 15 ごはん みそ汁 (玉ねぎ・えのき・高野とうふ) ザンギ (小2個 中高3個) たたききゅうり |
| 18 ごはん すきやき風煮 ひじきシューマイ (小2個 中高3個) りんご | 19 きなこ揚げパン 白菜と ミートボールのスープ プレーンオムレツ | 20 ごはん みそけんちん汁 鮭の塩焼き 霧多布の鮭 昆布のピリ辛炒め はまなか昆布 給食の昆布は、浜中漁協や散布漁協からいただいたものです。それを茶内にある北運物産で細かく刻んでもらい、給食センターで調理しています。 | 21 あぶたまうどん 大学芋 | 22 ごはん みそ汁 (大根・厚揚げ) つくねと里芋の甘辛煮 ごまあえ ごまは、植物の「種子」です。ごまの実が熟すと中から種子が飛び出します。1つの実で20粒程度の種子が付いています。 |
| 25 カレーピラフ ポトフ風スープ かぼちゃコロッケ | 26 黒糖ロール クリームシチュー 豚しゃぶサラダ 洋梨のシロップ漬 | 27 ごはん かきたま汁 道産ほっけフライ 五目煮 はまなか昆布 五目煮は、5種類以上のたくさんの食材が入っています。その中でも大豆は「畑のお肉」と言われるほどたんぱく質が多く、栄養バランスも良い食材です。 | 28 コーン入り しょうゆラーメン 蒸しパン (チーズ) 蒸しパンは給食センターで手作りしています。チーズを混ぜ込んであるので、骨を丈夫にするカルシウムがしっかりとれます。 | 29 ハヤシライス ハスカップゼリー ハスカップは北海道で育つ珍しい果物です。アイヌ語で「枝の上にたくさんなるもの」を意味する「ハシカブ」が名前の由来です。 |