

月	火	水	木	金
<p>新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。</p> <p>生活リズムを整えるには...</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。</p> <p>連休中も早寝・早起きを心がけましょう!</p>			<p>かみかみ食材を使った献立</p> <p>臭たくさんみそ汁</p> <p>地場産物をたくさん使った</p>	<p>1 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>肉団子スープ</p> <p>あかうおの粕漬け焼き</p> <p>五目きんぴら</p>
			<p>7 牛乳</p> <p>華やかごはん</p> <p>若竹汁</p> <p>鯉のぼり型ハンバーグ</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>こどもの日デザート</p>	<p>8 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>ポロニアステーキ</p> <p>糸寒天サラダ</p>
<p>11 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>白身魚の中華ソース</p> <p>もやしのナムル</p>	<p>12 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>五目スープ</p> <p>スタミナ肉野菜炒め</p> <p>昆布あえ</p>	<p>13 牛乳</p> <p>米粉パン</p> <p>コーンスープ</p> <p>パンネクリーム煮</p> <p>きゃべつサラダ</p>	<p>14 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>臭たくさんみそ汁</p> <p>和風梅チキン</p> <p>切り干し大根のサラダ</p> <p>中学欠食</p>	<p>15 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>みぞれ汁</p> <p>ほっけ味噌漬け焼き</p> <p>ひじきの煮つけ</p> <p>中2欠食</p>
<p>18 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>凍り豆腐のみそ汁</p> <p>肉じゃが</p> <p>糸かまサラダ</p> <p>中2欠食</p>	<p>19 牛乳</p> <p>たけのこご飯</p> <p>すまし汁</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>ポテトサラダ</p>	<p>20 牛乳</p> <p>食パン・あんずジャム</p> <p>ミネストローネ</p> <p>鶏肉のコーンフ레이크焼き</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>21 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>中華スープ</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ワンパー漬け</p>	<p>22 牛乳</p> <p>ターメリックライス</p> <p>はるさめスープ</p> <p>タコライス</p> <p>チーズサラダ</p>
<p>25 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>お魚フライ</p> <p>かおり和え</p>	<p>26 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>ほきのマヨネーズ焼き</p> <p>大豆サラダ</p>	<p>27 牛乳</p> <p>シュガー揚げパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ミートボール</p> <p>ツナサラダ</p> <p>小2個 中3個</p>	<p>28 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>根菜のみそ汁</p> <p>さばのうま煮</p> <p>野菜のごまあえ</p>	<p>29 牛乳</p> <p>運動会 応援献立</p> <p>ごはん</p> <p>みそこんラーメン汁</p> <p>チキンカツ</p> <p>アスパラ入りサラダ</p> <p>あじさいゼリー</p>

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

主食 + 主菜 + 副菜・汁物

都合により献立が変更になることがあります

6つの基礎食品群で健康な生活を送ろう!!

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがないうよう、いろいろな食品をとるようにしましょう。

<p>1群</p> <p>たんぱく質が豊富</p>	<p>2群</p> <p>カルシウムが豊富</p>	<p>3群</p> <p>カロテンが豊富</p>
<p>4群</p> <p>ビタミンBが豊富</p>	<p>5群</p> <p>炭水化物が豊富</p>	<p>6群</p> <p>脂肪が豊富</p>

3群・4群 不足 注意!

6群 とりすぎ 注意!

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

油類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまいますので、適量を心がけましょう。