



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|---|
| | | 1 牛乳 コッパン(背割り) 野菜スープ 焼きウインナー シャキシャキポテトサラダ | 2 牛乳 ごはん 若竹汁 オーロラかつお ゆかり和え こどもの日デザート | 3 憲法記念日 |
| 6 振り替え休日 | 7 牛乳 ごはん なめこ汁 信州サーモンのみそ漬け焼き ひじきの煮物 | 8 牛乳 シュガー揚げパン ABCスープ 豚肉のココロ炒め フレンチサラダ | 9 牛乳 菜めし 沢煮椀 ちくわの磯部揚げ おほか和え | 10 牛乳 ターメリックライス コンソメのスープ キーマカレー キャベツサラダ |
| 13 牛乳 ごはん チンゲン菜スープ 厚揚げとひき肉炒め煮 ピリピリ漬け | 14 牛乳 チャーハン もやしのスープ 肉しゅうまい のり酢あえ | 15 牛乳 米粉パン クリームシチュー コーンコロッケ 糸寒天サラダ | 16 牛乳 ごはん ベーコン入り野菜スープ ほきのマヨネーズ焼き 大豆のサラダ | 17 牛乳 ごはん 卵スープ 油淋鶏 まぜっこサラダ |
| 20 牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 さばのうま煮 だいこんサラダ | 21 牛乳 ごはん 五目汁 いわしのかば揚げ ごまネーズサラダ | 22 牛乳 食パン・ブルーベリージャム ミネストローネ チキンのコーンフレーク焼き コールスローサラダ | 23 牛乳 ごはん わかめスープ マーボー豆腐 野菜のナムル | 24 牛乳 ごはん みそこんラーメン汁 ソースかつ アスパラサラダ レモンタルト |
| 27 牛乳 ごはん けんちん汁 春巻きコロッケ かおり和え | 28 牛乳 ごはん 肉団子スープ 赤魚のみそ漬け焼き 五目きんぴら | 29 牛乳 ツイストパン ポトフ チリコンカン ツナサラダ | 30 牛乳 ごはん みだくさんのみそ汁 和風梅チキン 昆布あえ | 31 牛乳 ごはん 中華スープ チンジャオロース ワンパー漬け |

赤黄緑 **そろっているかな?** **栄養大サーカス**

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけ、バランスよく食べる方法(3色食品群)です。みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせて食べるようにしましょう。

エネルギーのもとになるよ!

体をつくるもとになるよ!

体の調子をととのえるよ!

みどり

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。

朝ごはんの効果

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。

- ★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!

主食 + 主菜 + 副菜・汁物