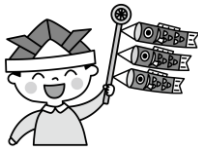


# 給食だより 5月



新年度が始まってひと月がたちました。食堂でみんなそろって給食を食べることに慣れてきたでしょうか。また、そろそろ緊張感がゆるみ、心やからだに疲れが出てきやすい時期です。今年度初めてのテストも控えていますので、疲れをとるコツを紹介します。

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

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、生活リズムをととのえ、元気に学校生活を送れるようにしましょう！



<b>食事</b> 決まった時間に食事をとりましょう  決まった時間に食べると、生活リズムが整いやすくなります。	<b>睡眠</b> しっかり睡眠をとりましょう  起きたら日光をあびる習慣をつけると、生活リズムがととのいやすくなります。	<b>運動</b> 意識してからだを動かしましょう  適度な運動は、食事をおいしく感じたり、よく寝られるようになることにつながります。
---	--	--

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



### 学校給食の食事内容について

学校給食は、残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べるよう心がけましょう。

苦手なものがあつたり、食べられる量が少なかつたり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、時間がたつにつれて、あるいは環境が変わることで、だんだんと食べられるようになることもあります。まずは、少しずつ食堂の雰囲気や給食になれていってください。

★楽しい雰囲気だと食べるとよりおいしく感じます！



## 予定献立表

※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。 ※22～27日は中間考査のため、給食時間が17:30～18:00になります。 ※20日の誕生日給食は5月生まれの人にケーキを出します。				5月1日(金) ご飯 豚肉の生姜炒め すき昆布の炒め煮 みそ汁 エネルギー831kcal 蛋白質37.1g 脂質23.2g
5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)
みどりの日	子供の日	振替休日	麦ご飯 ポークカレー フルーツジュレ エネルギー882kcal 蛋白質26.1g 脂質22.3g	スパゲティ ミートソース ブロッコリーサラダ エネルギー824kcal 蛋白質36.2g 脂質26.5g
5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)
マーボー丼 もやしサラダ 春雨スープ エネルギー788kcal 蛋白質30.8g 脂質22.6g	ご飯 豚肉のピリ辛焼き 五目豆 みそ汁 エネルギー798kcal 蛋白質38.1g 脂質22.5g	コッパン まめめサラダ クリームシチュー アセロラゼリー エネルギー779kcal 蛋白質33.2g 脂質28.2g	<誕生日給食> チキンライス マカロニサラダ かぼちゃと豆のスープ エネルギー924kcal 蛋白質31.0g 脂質29.4g	校外学習日
5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)
ご飯 鶏肉のマスタード焼き キャベツのごま和え のっぺい汁 エネルギー803kcal 蛋白質36.0g 脂質24.0g	ホイコウロウ丼 豆腐スープ ヨーグルト エネルギー767kcal 蛋白質28.8g 脂質18.5g	<みやぎ水産の日> ご飯 笹かまの磯辺揚げ 大豆の磯煮 みそ汁 エネルギー811kcal 蛋白質31.7g 脂質20.4g	ご飯 のしどり 豆もやしの炒め煮 みそ汁 エネルギー814kcal 蛋白質34.4g 脂質24.0g	キャロットライス ポテトのチーズ煮 ほうれんそうと卵のスープ エネルギー810kcal 蛋白質27.7g 脂質26.8g
5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)
親子丼 小松菜のごま和え みそ汁 エネルギー786kcal 蛋白質37.2g 脂質19.3g	ご飯 ジャー جان豆腐 豆もやしのナムル えのきと春雨のスープ エネルギー826kcal 蛋白質30.8g 脂質24.4g	鶏ごぼうご飯 ハム入り卵焼き 野菜のごま酢和え みそ汁 エネルギー779kcal 蛋白質35.7g 脂質28.0g	ご飯 いなだのみそ煮 ひじきの炒り煮 みそ汁 エネルギー829kcal 蛋白質37.8g 脂質26.6g	ちゃんぽんめん シュウマイ フルーツ入り杏仁豆腐 エネルギー855kcal 蛋白質36.8g 脂質28.1g