

# 5月給食だより



月	火	水	木	金
	<b>1</b> ・米粉パン ・タンドリーチキン ・花野菜のイタリアンソテー ・ABCスープ ・パックいちごジャム	<b>2</b> ・花むすびごはん ・チーズインハンバーグ ・キャベツといんげんのソテー ・じゃがいものみそ汁 ・クリームソーダ風ゼリー	<b>3</b> 憲法記念日 	<b>4</b> みどりの日 
<b>7</b> ・ごはん ・豚肉しゅうまい (小2コ、中3コ) ・エビと厚揚げのチリソース ・もやしとにらのスープ	<b>8</b> ・むぎごはん ・ポークカレー ・キャベツの温野菜 ・バックドレッシング(たまねぎ) ・オレンジミ(小学校) ・青りんごミ(中学校)	<b>9</b> ・ごはん ・照り焼きチキン ・豚肉と山菜のみそ炒め ・ゆばのすまし汁	<b>10</b> ・ごはん ・あじの白照り焼き ・野菜ピーナツあえ ・さつまいも汁	<b>11</b> ・みそラーメン ゆで中華めん 肉野菜炒め みそラーメンスープ ・いかと野菜のチヂミたれかけ ・チーズデザートチョコ味 ・味付たまご(中学校のみ)
<b>14</b> ・ごはん ・豚肉のみそ焼き ・切り干し大根の炒め煮 ・豆腐のすまし汁	<b>15</b> ・米粉パン ・若鶏のパン粉焼き ・野菜たっぷりナポリタン ・かぶのスープ ・バック ラ・フランスジャム	<b>16</b> ・ごはん ・ショーロンポー2コ ・マーボー豆腐 ・ワンタンスープみそ味	<b>17</b> ・ごはん ・さばカレー照り焼き ・高野豆腐の五目煮 ・キャベツのみそ汁	<b>18</b> ・ビビンバ丼 むぎごはん 炒めナムル ・わかめスープ ・パック韓国のり ・甘夏ゼリー
<b>21</b> ・ごはん ・いわしのオレンジ煮 ・たけのこのおかか煮 ・あさりのみそ汁	<b>22</b> ・むぎごはん ・ハヤシライス ・フルーツヨーグルトあえ ・ミルクコーヒー	<b>23</b> ・わかめごはん ・ぶりみりんしょうゆ焼 ・じゃがいものそぼろ煮 ・豆腐と水菜のスープ	<b>24</b> ・ごはん ・チキン梅カツ ・すきこんぶの炒め煮 ・みそかきたま汁	<b>25</b> ・カレーうどん ・秋田市産ポテトコロッケ ・ハムとチンゲンサイの炒めもの ・アップルシャーベット
<b>28</b> ・ごはん ・鶏つくねのあんかけ (小1コ、中2コ) ・イカと大根のそぼろ煮 ・若竹汁	<b>29</b> ・米粉パン ・ハムチーズフライ ・ペンネミートソース炒め ・コーンポタージュ ・バックマーレードジャム	<b>30</b> ・ごはん ・さんまの蒲焼き ・ひじきのさっぱりあえ ・豚汁	<b>31</b> ・コーンピラフ ・ミートオムレツチャップソース ・じゃがベジ炒め ・コンソメスープ	<b>給食センターの衛生管理について</b> 4月2日、16日に実施した腸内細菌検査は、全職員陰性でした。

◆◆ 牛乳は毎日つきます。牛乳のかわりにジョアがつく日もあります。◆◆

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承ください。

今月の中仙・大仙市産

- たまねぎ ●ブロッコリー ●長ねぎ
- むきえだまめ ●ほうれんそう
- とうふ ●あつあげ ●あぶらあげ
- 糸こんにゃく ●つきこんにゃく ●ウインナー ●みそ ●米

※給食費の第1期納期限(口座振替日)は**5月25日(金)**です。

ご飯つぶの残っていない  
お茶碗は... 気持ちがいいぞ!

食べ終わったら...  
お茶碗の中を見てみよう。  
ご飯つぶは残っていない?  
おかずの残りはついていない?  
最後にご飯つぶをとろうと思っても、なかなかきれいにとれないね。ご飯を食べている途中で、お茶碗の横についているご飯つぶもきれいにとりながら食べるといいよ。

## 「時間栄養学」を活用しよう!

若葉がまぶしい5月です。新しい学年になって1ヵ月が過ぎ、心と体にも少し疲れが現れてくる頃ですね。「春眠暁を覚えず」といいますが、眠くて起きるのがつらいといった人はいませんか。現代の栄養学では、いつどんなタイミングで食事をとったらいのかについての研究も進んできています。その知識を活用しながら、毎日、健康に過ごしましょう。

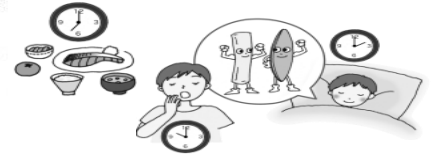
### ●体内時計って知ってる?

人間の体は1日の中であるリズムに従って活動し、それをコントロールする「体内時計」とよばれるしくみがあります。



### ●時間によって体内の活動が変わる!

1日の中で体温に変化が起こるのは、この体内時計によるものです。また栄養素が体によく吸収されやすい時間や、骨や筋肉がつくられる時間があることもわかってきました。



### ●寝る直前には食べるのを控えよう!

体内に脂肪をためるはたらくは深夜に活発になります。さらに寝る前に間食をとると、翌日の朝ごはんが食べられなくなってしまい、健康的な生活リズムを崩す原因にもなります。



### ●朝の光と朝ごはんて体内時計を正確に保つ!

人間の体内時計は地球の1日24時間より少し長めで、朝の光で毎日ずれを調整しています。朝ごはんもこの体内時計を正確に保つためにも重要な役割を果たしています。



### ●朝ごはんの栄養バランスも大切!

朝ごはんは、栄養バランスのとれたものにするのも大切です。家庭科で学習したことを生活に生かしましょう。



### ●朝ごはんとう学力

朝ごはんをしっかり食べる生徒は、午前中から頭がしっかりとらえます。食べていない生徒と比べ、教科の別なく学力テストの得点が高い傾向もありました。



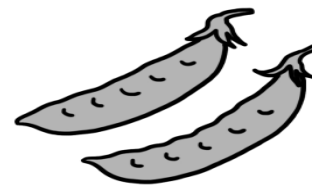
## 甘〜い、春のPea

Pea(ピー)は英語でえんどうの仲間の豆のことをいいます。春から初夏にかけてかわいい小さな花をつけ、甘くておいしい実(豆)をつけます。たんぱく質のほか、発育に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>や葉酸が多く、ビタミンCや食物繊維もたっぷりです。カロテンも多く、緑黄色野菜の1つとして扱われます。



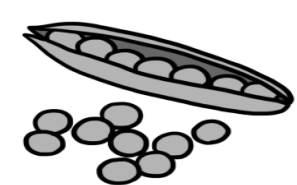
### さやえんどう

未熟なえんどうを串どりにしてさやごと食べます。このように食べるようになったのは江戸時代からといわれます。すじをとり、一度ゆでてから食べます。



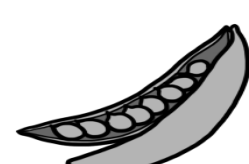
### グリーンピース

未熟な豆を食べる、いわばえんどうの「えだまめ」です。缶詰や冷凍品として、1年中ありますが、とりたてをゆでたものの味はまた格別です。



### スナックえんどう

さやえんどうとグリーンピースの両方のいいところを合体させて生まれ、さやごと大きな豆を食べます。「スナック」は英語で「ポキッと折れる」という意味。手軽に食べられるので「スナックえんどう」とよばれることもあります。



### トウモロコシ

豆やさやではなく、えんどうの若い葉とつるを食べます。中華料理の高級食材でしたが、最近はお店でよく見かけるようになりました。根つきで売られているので、下のわき芽を残して上手に切る2回目の収穫ができます。

