

5月給食だより



月	火	水	木	金
<p><給食センターの衛生管理について></p> <p>4月1日、15日に実施した腸内細菌検査は、全職員陰性でした。</p>		<p>1 即位の日</p>	<p>2 国民の休日</p>	<p>3 憲法記念日</p>
<p>6 振替休日</p>	<p>7 ・むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 豆乳杏仁ポンチ 型抜きチーズ 	<p>8 ・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 豆腐のすまし汁 	<p>9 ・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> さっぱり豆腐バーグ キャベツといんげんのソテー じゃがいものみそ汁 	<p>10 ・米粉パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ふくら肉だんご2コ 野菜たっぷりナポリタン かぶのスープ パック いちごジャム
<p>13 ・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 照り焼きチキン 豚肉と山菜のみそ炒め ゆばのすまし汁 	<p>14 ・中華丼</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん 中華うま煮 わかめスープ 甘夏ゼリー 	<p>15 ・ゆかりごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> あじの白照り焼き さっぱり磯辺あえ さつま汁 	<p>16 ・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> チキン梅カツ すきこんぶの炒め煮 みそかきたま汁 	<p>17 ・醤油ラーメン</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆで中華めん 肉野菜炒め 醤油ラーメンスープ いかと野菜のチヂミたれかけ チーズデザートチョコ味 味付けたまご (中学校のみ)
<p>20 ・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ショーロンポーたれかけ2コ 厚揚げの中華炒め 中華なめこそスープ 	<p>21 ・むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ミートボールカレー キャベツの冷野菜 バックドレッシング (たまねぎ) ミルクココア 	<p>22 ・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツメンチカツソースかけ みそ肉じゃが まいたけのすまし汁 	<p>23 ・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> さばカレー照り焼き 高野豆腐の五目煮 もやしのみそ汁 	<p>24 ・米粉パン</p> <ul style="list-style-type: none"> 若鶏のパン粉焼き ペンネと野菜のミートソース 大根のコンソメスープ パック ラ・フランスジャム
<p>27 ・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> さんまみぞれ煮 たけのことうすらのおかか煮 あさりのみそ汁 	<p>28 ・豚キムチ丼</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん 豚キムチ炒め 切り干し大根のみそ汁 黒糖ピーンズ 	<p>29 ・わかめごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶりのみりん醤油焼き じゃがいものそぼろ煮 豆腐と水菜のスープ 	<p>30 ・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉のかりんと揚げ キャベツのなめたけあえ 小松菜のみそ汁 	<p>31 ・カレーうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> 秋田土産ポテトコロッケ ハムとチンゲンサイの炒めもの アセロラゼリー

◆◆ 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。

- エリンギ ●冷凍ほうれんそう
- 冷凍むき枝豆 ●冷凍かぼちゃ
- 冷凍小松菜 ●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
- ハム ●ベーコン ●みそ ●米

※給食費の第1期納期限(口座振替日)は**5月27日(月)**です。

あなたは「ビタミンD」です。

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けて、カルシウムを骨までとどけてくれます。ビタミンDがたくさんふくまれているのは、レバーや、いわし・さば・かつおなどの魚、干ししいたけです。

「ビタミンD」は体の中でつくることができません。

また太陽の光に当たるとビタミンDを体の中につくることが出来ます。外で元気に遊ぶことも大切なんだね。

初夏を元気に過ごすために

軌道にのっていた子どもたちの早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムも、5月に入ると新年度の緊張感や連休による生活リズムの乱れなどから体調を崩しやすくなります。また近年は地球温暖化による影響からか、ときに夏到来とも思えるほど急な気温上昇があります。「熱中症」や「食品の衛生管理」にはこの時季から十分に気をつけるようにしましょう。

知っていますか？ 毎日を健康に過ごすための3要素

運動

日頃から体を動かし、汗をかける体にしておきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。

食事

朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう！

休養・睡眠

夜ふかしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。

ドキッ？ 衛生管理の“あるある”ピンチ！

あるあるピンチ1

「いただきます」の前は、水だけの手洗いで済ませている。

解説 水だけでと食中毒菌がこぼれて増えてしまうことがあります。必ずせっけんを使ってよく洗い、清潔なハンカチでよくふきとりましょう。

あるあるピンチ2

試合に夢中で、弁当や飲み物を炎天下に放置したままのことがある。

解説 食品は高温になる場所や直射日光を避け、涼しい場所に保管します。一度口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

耳より情報 熱中症予防に牛乳！？

やや強めの運動をした直後に牛乳や乳製品をとると、血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強い体になれるのではないかとする研究があります*。牛乳や乳製品のおやつは成長期のカルシウム補給にもぴったりで、耳より情報です！



*株式会社 明治 web 「知ってミルク第4回 運動×ミルクプロテインで熱中症対策！」(2018年3月閲覧)

元気になる話 しょうぶな骨をつくりたい人、ちょっと聞いて！

骨や歯の材料になるカルシウムの多い食べ物たくさん食べても、あるビタミンがないと、カルシウムは骨や歯まで運ばれず、骨や歯にくっつくことができません。カルシウムを骨や歯に運んでくれるお助けマンのビタミンとは、いったい何でしょう？

