

5 がっさんだてしほウ

R4.5月
青木小

新しい年度になり1ヶ月が過ぎました。どの学年もしっかり食べてきてくれ、残食はかなり少ない、うれしい毎日でした。ちょっと苦手な食べ物があっても挑戦する姿がみられています。すばらしいです。
給食室ではそれを励みにがんばって作ります。よろしくお祈りします。

〈今日の目標 丈夫な体をつくらう〉

〈今日の
地場産物〉

おこめ
エリンギ
たけのこ

牛乳は
毎日いただきます

6日(金)
遠足予備日
(給食なし)

9日(月)

ごはん
しほものしほあげ
たけのこあえ
にくじゃが
ごぼうのぼり飯立

10日(火)

うどん
すきやきふうじり
きりぼし
たまごやき
ごまネーずあえ

11日(水)

たけのこごはん
あじのこうみやき
おかかあえ
とんじり

12日(木)

はちみつパン
マカロニグラタン
ニンジンオムレツ
ワンタンスープ

13日(金)

ごはん
あつげの
にんじんみそ汁
きんぴら
すましじり

16日(月)

日曜参観日
振替日
(おやすみ)

17日(火)

ソフトメン
ツナソース
おからドーナツ
いとかんてん
サラダ

18日(水)

ごはん
こおり豆腐の
ミートローフ
キャベツのこんぶ
あえ
あじの
みそ汁

19日(木)

しほパン
ケリコンカン
ブロッコリーののり
チーズあえ
にくだんごスープ
くたもの

20日(金)

げんまいごはん
ケキンカレー
フライビーンズ
さんしょうあえ

23日(月)

キムタクごはん
こおり豆腐の
ふくめに
アスパラとホウチツの
サラダ
かきたまじり

24日(火)

ソフトメン
マーボーソース
もやしとにら
ごまあえ
マーラーカオ

25日(水)

くろまい
ごはん
さばのカレーやき
チキンとキャベツの
サラダ
とうふやき

26日(木)

ハムコトト
ひじきの
わかずサラダ
たまごスープ
くだもの

27日(金)

ごはん
とうふの
よせあげ
のりあえ
じゃがいもの
みそ汁

30日(月)

ごはん
かつおのさらさあげ
たけのこにもの
とうふのみそ汁

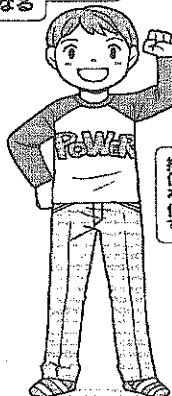
31日(火)

ソフトメン
ミートソース
わかずサラダ
くだもの

脳のエネルギー
になる

体が目覚める

血流がよくなる



朝食を食べて元気にすごそう!

体温が上がる

排便がよくなる

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには...

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。