

# 5月 給食カレンダー



5月25日～5月29日版

2020年 5月  
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
25 小：600キロカロリー 中：768キロカロリー	26 小：721キロカロリー 中：854キロカロリー	27 小：606キロカロリー 中：722キロカロリー	28 小：543キロカロリー 中：588キロカロリー	29 小：694キロカロリー 中：848キロカロリー
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かぼちゃだんごじる</li> <li>やきぎょうざ (小2こ 中3こ)</li> <li>しそこんぶふりかけ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまごパン</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>しろみざかなのからあげ (すこしホネがあります)</li> <li>みかんジャム</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いそのかじる</li> <li>さんまのにつけ (ホネごとたべれます)</li> <li>やさいふりかけ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちゃんぽんめん</li> <li>たこでたこやき (たこのかたちのたこやきです)</li> <li>ぎゅうにゅう (イラスト: 赤いおぼろ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>さくらゼリー (さくらんぼ味とレモン味のさっぱりとしたゼリーです)</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>
<p>主食：ごはん 汁物：かぼちゃもち だいこん たまねぎ ごぼう こまつな しめじ 主菜：とりにく きゃべつ ぶたにく たまねぎ なら ぎょうざのかわ 副菜：こんぶ しそ あおのり</p>	<p>主食：たまごパン 汁物：たまねぎ だいこん コーン 主菜：ほき 副菜：みかん</p>	<p>主食：ごはん 汁物：とうふ だいこん ながねぎ ひじき くわがめ こんぶ ほたて 主菜：さんま 副菜：あおな かつおぶし しそ かぼちゃ にんじん</p>	<p>主食・副菜：ラーメン きゃべつ にんじん ちんげんサイ メンマ つと にんじん つきこんにやく 副菜：たこ きゃべつ こむぎこ</p>	<p>主食・副菜：ごはん じゃがいも たまねぎ にんじん ぶたにく</p>

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



## 朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

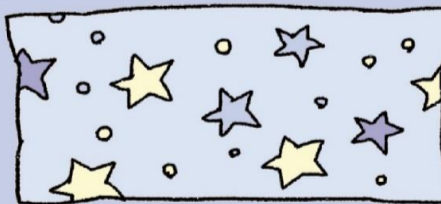
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

家族で取り組んでみませんか？

### 早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食をぬいたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？ 家族で元気にすごすために「早起き・早寝・朝ごはん」を実践しましょう。



### 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによりよい睡眠をとりましょう。