

5月こんだてひょう


久慈拓陽支援学校

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる あか	熱や力になる き	体の調子を整える みどり	夕食 (よる)	おやつ	コメント
7 木	当日帰舎 とうじつ きしゅ	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる まつかぜやき ピーンインディアン ブロッコリーそえ のりつくだに 【小626kcal：中・高762kcal】	ぎゅうにゅう みそ とりにく スキムミルク たまご ベーコン のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら パンこ ごま ピーン	はくさい にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	ごはん かふうスープ あつあげマーボー ポテトサラダ オレンジ	かしわもち★ おととと	♪お知らせ♪ コメント欄には、毎日の こんだて名★ に対する コメントを記しています。
8 金	ごはん みそしる ポイルウィンナー やさしいため あじつけのり バナナ ヨーグルト	コッペパン (いちごジャム) ぎゅうにゅう ペイザンヌスープ たらフライ ほうれんそうのソテー こどものひせりー★ 【小602kcal：中・高746kcal】	ぎゅうにゅう たら たまご	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ こめあぶら バター	いちごジャム にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	帰省日		5月5日は端午の節句です。 7日(木)おやつと8日(金)昼の デザートで、こどもの日の 雰囲気を感じてください。
11 月	当日帰舎 とうじつ きしゅ	ポークハヤシライス★ ぎゅうにゅう ひじきのサラダ フルーツヨーグルト 【小668kcal：中・高781kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい はつかげんまい さとう	たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パイン みかん バナナ	ひえごはん みそしる やさざかな ごもくきんぴら ブロッコリーそえ バナナ	ムーンライト ソフトサラダ	大人気のハヤシライス。 今回は牛肉の代わりに豚肉を 使用しました。
12 火	ごはん みそしる おにしめ かわりいそあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる かふうたまごやき あげギョーザ★ ポイルキャベツ 【小645kcal：中・高761kcal】	ぎゅうにゅう わかめ みそ たまご スキムミルク ぶたにく	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ こめあぶら さとう かたくりに	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ	ごはん みそしる はっほうさい ちゅうかふうおひたし プリン	プチチョコパイ ばかうけせんべい	肉入りギョーザを油で揚げて カリカリ食感に！ ギョーザに味がついているの で、そのままどうぞ。
13 水	ごはん みそしる さばのみそに かわりきりほしに つぼづけ★ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる すぶた だいこんサラダ 【小629kcal：中・高759kcal】	ぎゅうにゅう きぬごしどうふ みそ ぶたにく ハム	こめ おおむぎ きょうかまい かたくりに こめあぶら さとう ドレッシング ごま	なめこ ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイン だいこん かいわれな	いろいろごはん みそしる よしのに ごぼうサラダ オレンジ	ベジタベ アーモンドチョコ	パリパリとした食感の漬物 です。きゅうり (小口切) と 和え、煎りごまをふるだけで いろど、彩りがよい箸休めの一品に！
14 木	ごはん みそしる がんもどきのふくめに★ からしあえ のりのつくだに バナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる さけの Tandori-ふう シルバーサラダ ブロッコリー・トマトそえ 【小623kcal：中・高740kcal】	ぎゅうにゅう ふのり みそ さけ ヨーグルト ハム	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ はるさめ しらたき マヨネーズ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり みかん とうもろこし ブロッコリー トマト	ごはん ペイザンヌスープ チキンマリネ ごまネーズあえ アメリカンチェリー	クリームコロン あじしらべ	一口サイズのがんもどきを うす味でに含めました。
15 金	ごはん みそしる なすのごもくに なめたけあえ ふりかけ マンゴー ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・たまご) ぎゅうにゅう やさしいミルクスープ★ マメツナサラダ 【小621kcal：中・高766kcal】	ぎゅうにゅう たまご ベーコン まぐろ だいず	しよくばん マヨネーズ じゃがいも ごま	パセリ いちごジャム にんじん たまねぎ かぶ えだまめ だいこん きゅうり かいわれな	帰省日		骨を丈夫にするカルシウムが たくさん含まれている牛乳を スープに加えています。
18 月	当日帰舎 とうじつ きしゅ	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる あげどりのあまからソース ふきのもの ぶどうゼリー 【小641kcal：中・高749kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく なまあげ	こめ おおむぎ きょうかまい かたくりに こむぎこ こめあぶら ごま さとう	はくさい にんじん しょうが ふき たけのこ	ごはん すましじる さけのみそマヨネーズやき スパゲティ-サラダ いそべあえ トマトそえ ヨーグルト	かぶきあげ コアラのマーチ	今月の食育の日 毎月19日は食育の日です。 家で食事のときにも、かけ ソース・しょうゆを減らして みましよう。 かける前に、まずはひとくち 味見してみることが大切！ 味付きのご飯は思ったよりも 塩分を多く含みます。健康の ためにも、今のうちから薄味 になれるといいですね。
19 火	ごはん みそしる なっとう さつまあげとやさしいのソテー あじつけのり オレンジ ヤクルト	【食育の日】Noしょうゆデー★ ドライカレー ぎゅうにゅう ジュリアンヌスープ たらたのムニエル フレンチサラダ ブロッコリーそえ 【小609kcal：中・高738kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく たら	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら バター ドレッシング ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん ブロッコリー	ごはん きのこスープ ポークソテー・メキシカン だいずとツナのサラダ ようなし	カントリーマアム えびせん	味見してみることが大切！ 味付きのご飯は思ったよりも 塩分を多く含みます。健康の ためにも、今のうちから薄味 になれるといいですね。
20 水	ごはん みそしる わかたけしのだに さんしょくあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん わかめスープ ぎゅうにゅう ツナいりあつやきたまご カラフルハムサラダ ブロッコリーそえ りんごゼリー 【小644kcal：中・高766kcal】	ぎゅうにゅう わかめ どうふ たまご スキムミルク まぐろ ハム チーズ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま こめあぶら さとう	はねぎ たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ ピーマン あかピーマン ブロッコリー	わかめごはん みそしる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ グレープフルーツ	じゃがりこピッツ ルマンド	味付きのご飯は思ったよりも 塩分を多く含みます。健康の ためにも、今のうちから薄味 になれるといいですね。
21 木	ごはん みそしる やさざかな おひたし ポイルささかまぼこ ようなし ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたキムチどうふ パンサンスー 【小626kcal：中・高757kcal】	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく どうふ ハム きんしたまご	こめ おおむぎ きょうかまい ごまあぶら はるさめ ドレッシング	だいこん にんじん はくさい はくさい(キムチづけ) えのきたけ いら きゅうり	ごはん ようふうすいとん ようふうたまごやき たごナゲット ポイルキャベツ オレンジ	アルフォート サッポロポテト	《1日の食塩の摂取基準》 男性 8.0g/日 女性 7.0g/日
22 金	ごはん みそしる にくだんごとやさしいのもの おかかあえ つぼづけ アメリカンチェリー ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう フイヤベース ポテトコロケ ポイルキャベツ オレンジ 【小630kcal：中・高777kcal】	ぎゅうにゅう あさり いか むきえび ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク たまご	コッペパン マッシュポテト バター こむぎこ パンこ こめあぶら	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん トマト キャベツ オレンジ	帰省日		※中学生以上の基準です。 小学生はさらに少ない量に なります。

※都合により、献立及び食材が変更になる場合があります。
※お気付きの点等ございましたら、学級担任または保健部担当：越戸までお寄せ下さい。

～うらに続きます～

水分補給は こまめに とりましょう



水分補給の原則は、のどが乾く前にこまめに飲むことです。脱水状態になると、体温調節ができなくなるなど、体の調子が悪くなり、熱中症を起こすことがあります。激しい運動をする時や気温・湿度が高いときなど、汗をたくさんかく場合はスポーツドリンクがおすすめです。スポーツドリンクは塩分や糖分を含んでいて、汗で失われた分を補給できます。ふだんは塩分を含まない水や麦茶を飲むようにしましょう。



	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる あか	熱や力になる き	体の調子を整える みどり	夕食 (よる)	おやつ	コメント
25 げつ 月	25日(月) 小・中学部 ※運動会の振替	ナン&キーマカレー★ ぎゅうにゅう ほうれんそういりあつきたまご ポイルキャベツ アメリカンチェリー 【高735kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご スキムミルク チーズ	ナン こめあぶら バター	たまねぎ エリンギ にんじん とうもろこし グリーンピース にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん アメリカンチェリー	ごはん けんちんじる さばのしおやき にくじゃが おひたし グレープフルーツ	まがりせんべい ミニエンゼルパイ	ナンは小麦粉と塩、酵母で作るパンで、インドやパキスタンなどで主食として食べられています。
26 か 火	ごはん みそしる あつきたまご かあしあえ のりのつくだに あまなつ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう かわりのっぺいじる とりのくわやき かぼちゃのふくめに のりのつくだに あおりんごグミ 【小601kcal：中・高729kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ えびボール みそ とりにく のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく かたくりに ザラメ かじゅうグミ	だいこん にんじん しょうが かぼちゃ	あけぼのごはん★ みそしる にくみそおでん シルバーサラダ バナナ	とんがりコーン チョココ	あけぼの膳とは、ほのぼのと夜が明け始める様子のこと。鮭フレークと青じそで表現しました。
27 すい 水	ごはん みそしる しおますやき おひたし あじつけのり グレープフルーツ ヤクルト	きびごはん ぎゅうにゅう みそしる マーボー豆腐 ポテトサラダ おひたし ふりかけ 【小603kcal：中・高714kcal】	ぎゅうにゅう わかめ みそ もめん豆腐 ぶたにく	こめ おおむぎ きょうかまい きび やきふ こめあぶら マッシュポテト マヨネーズ ごま	ねぎ たら たけのこ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし にんじん グリンピース ほうれんそう もやし	ごはん みそしる ぶたにくのいために ひじきとじゃがいものあえもの つぼつけ りんごゼリー	ブランチュール かたあげポテト	よる、眠れない人におススメなのが朝食に食べるのみそ汁。体内時計の調節にも食事が関わっているのです！
28 もく 木	ごはん みそしる ひじきいりとりつくね やさしいため ふりかけ マンゴー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる たらとちんげんさいのオムレツいため★ ちゅうかふうおひたし バナナ 【小600kcal：中・高706kcal】	ぎゅうにゅう きぬこしょうふ みそ たら ハム	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ かたくりに	なめこ ねぎ しいたけ ぶなしめじ チンゲンツァイ たけのこ にんじん ほうれんそう はくさい バナナ	ごはん みそしる ぎせい豆腐 ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ アメリカンチェリー	ノアールスティック おちゃ	オイスターソースをたっぷり使用した野菜の炒め物と、からりと揚げたたらを混ぜ合わせます。
29 きん 金	ごはん みそしる なっとう パ・コトやさしいの加-ふうみり- やきのり キウイフルーツ ヤクルト	うどん★ ぎゅうにゅう とりのあまみそやき おひたし ピーチゼリー 【小571kcal：中・高737kcal】	ぎゅうにゅう とりにく みそ	うどん こめあぶら さとう ピーチゼリー	こまつな はくさい		きん せい び 雀 白	めん 麺がのびにくく、コシのあるつるりとした食感が特徴の冷とううどんを使用しています。



食育だより

若葉が茂り、さわやかな風が吹く季節となりました。気温が高くなる日もありますが、スポーツをするにはよい時季です。スポーツをする時には、練習の内容だけではなく、食事や睡眠・休養といった毎日の生活習慣にも目を向けることが大切です。



男の子の成長を祝う 端午の節句



端午の節句の「端午」とは「月初めの午の日」という意味です。もともとは、田植え前に厄をはらう女性の祭りでした。その後、端午の節句に使われていた菖蒲が「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさの象徴となり、男の子の祭りへとかわっていきました。
端午の節句には、こいのぼりを掲げて、武者人形を飾り、ちまきや、かしわもちを食べる習わしがあります。



五月病を乗り切ろう！ よくかんでストレス解消

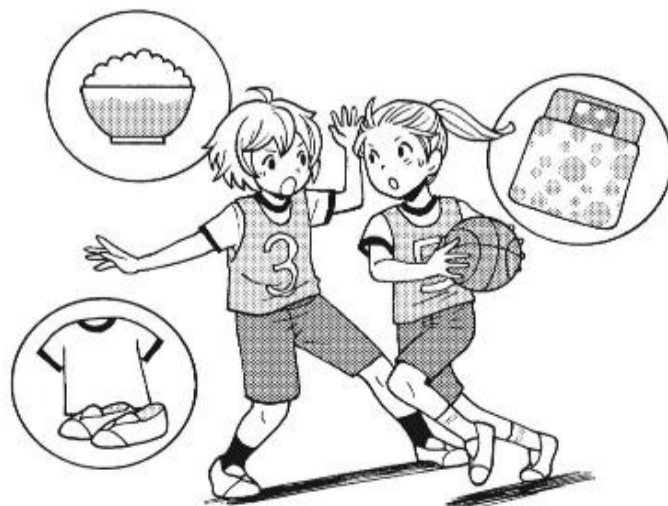
よくかんで食べることは、ストレス物質の増加を抑えて、心の活気や、心身共にスムーズな活動を行うために関係する、セロトニンの分泌を促進します。新しい環境に慣れずに、やる気が起きなかったり、憂うつな気分になったりしていたら、そんな時こそよくかんで食事をしましょう。



スポーツと食

食事・練習・休養が大切！

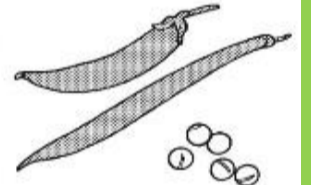
基礎体力や技術を身につけるためには、練習することが必要です。練習量に合った食事や休養をとることも重要です。
運動で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給することが大切であり、しっかり食べることで、疲れやけがからの回復が早くなります。さらに、心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠をとることが重要です。
強い体づくりのためにも、練習・食事・休養のバランスを意識するようにします。



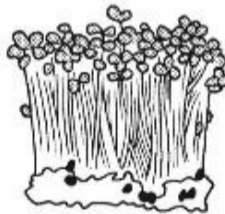
クイズ

グリーンピースの仲間は何？

- ① さやえんどう
- ② さやいんげん
- ③ だいず



グリーンピースは、さやえんどうの仲間です。グリーンピースは、えんどうの未熟な実を食べる野菜、さやえんどうは、えんどうを早採りして、さやごと食べる野菜です。



注目野菜 スプラウト

スプラウトとは、野菜の新芽のことです。発芽したての野菜は、凝縮された栄養成分を蓄えています。かわいいたいこんやそば、レッドキャベツのほか、特に注目されているのはブロッコリースプラウトです。がん抑制効果のあるスルフォラファン濃度が高く、少量でも多くとることができます。

保護者のみなさまへ

運動によって疲れた体は、栄養バランスのとれた食事や適度な休養・睡眠をとることで回復します。また、気温が高くなってくると、寝不足のままの運動は熱中症の原因にもなります。元気に活動するためにも、ふだんから生活習慣をととのえることが大切です。