

5月食育だより

令和8年5月号

さいたま市立与野西北小学校

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心 がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を 動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	---	--



新茶の季節です！

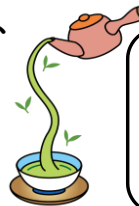
5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするといふ言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



5月20日(水)は狭山茶を使った「抹茶揚げパン」を提供します。



お茶に含まれる成分と健康効果



<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p>	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気をさます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---



ひ	ようひ	こんだてめい		おもにからだをつくるもの になるしょくひん(あか)	おもにエネルギーのもと になるしょくひん(き)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g
		しゅしょく	お か す					
7	木	ごはん	やきにくどん ワンタンスープ アセロラゼリー	ぶたにく みそ とりにく	ごめ あぶら さとう てんぷん ごま ワンタン アセロラゼリー	にら たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ こまつな	637	250
8	金	ナン	キーマカレー ほうれんそうオムレツ マカロニサラダ	ぶたにく だいず しろはなまめ たまご かんてん	ナン じゃがいも あぶらごむぎこ マーガリン(にゆうなし) マカロニ さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ えだまめ コーン	614	272
11	月	じごなうどん	きつねうどん きびなこのサクサクあげ ごまあえ	あぶらあげ とりにく こんぶ きびなご みそ かんてん	しじょうどん さとう あぶらごむぎこ てんぷん ごま	にんじん ながねぎ しいたけ しょうが こまつな もやし	598	265
12	火	ごはん	しせんどうふ ナムル	ぶたにく とうふ かんてん	ごめ あぶら さとう てんぷん ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし	579	248
13	水	とりごぼう ごはん	さけのいそペフライ きりほしだいこんのサラダ	とりにく あぶらあげ さけ あおさ ツナ かんてん	ごめ さとう あぶら パンこ てんぷん ごま	にんじん ごぼう しめじ きりほしだいこん こまつな もやし	585	259
14	木	こどもパン	ポークビーンズ グリーンサラダ ヨーグルト	ベーコン ぶたにく だいず かんてん ヨーグルト	こどもパン じゃがいも こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	607	256
15	金	ごはん	おかかふりかけ しんじゃがのそぼろに しおこんぶあえ	かつおぶし のり とりにく だいず こんぶ かんてん	ごめ じゃがいも あぶら さとう てんぷん ごま	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース きゅうり キャベツ かぶ	591	216
18	月	ごはん	ホイコーロー くきわかめのチョナムル	ぶたにく みそ くきわかめ	ごめ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ながねぎ キャベツ ヒーマン だいこん えのきたけ にんにく	594	242
19	火	しよいくのひ: くまもとけんきょうどりょうり ぶりんめし	いわしのしょうがに だごじる	とりにく とうふ あぶらあげ いわし ぶたにく さつまあげ	ごめ あぶら さとう ごま こむぎこ じゃがいも	きりほしだいこん ごぼう にんじん しょうが だいこん にんじん こねぎ えのきたけ	619	262
<p>ぶりん飯は肉の代わりに豆腐が入った混ぜご飯です。豆腐を油で炒める時に、なべから「ぶりん、ぶりん」と音がすることからこの名前がつけました。「だご」とは熊本弁で「だんご」のことを言います。だご汁は小麦粉で練っただんごと、季節の野菜がたっぷり入った汁です。</p>								
20	水	まっちゃん あげパン	クラムチャウダー ツナサラダ	ベーコン あさり きゅうり にゅう ツナ かんてん	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ てんぷん	まっちゃん たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ こまつな コーン	615	212
21	木	ごはん	なまあげのちゅうかに かいそうサラダ	なまあげ ぶたにく かいそうミックス かんてん	ごめ さとう こんにゃく あぶら てんぷん ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく だいこん こまつな コーン	607	229
22	金	スパゲッティ ミートソース	ポテトサラダ オレンジ	かんてん ぶたにく だいず ツナ しろいんげんまめ	スパゲッティ あぶら こめ じゃがいも さとう マヨネーズ(たまごなし)	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ きゅうり コーン たまねぎ オレンジ	628	242
25	月	ごはん	わかやさんのこまつなふりかけ さばのしおやき とんじる	ちりめんじゃこ さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごめ あぶら こんにゃく じゃがいも	こまつな にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	654	262
26	火	ツナとコーンの ピラフ	メンチカツ こまつなとわかめのサラダ	ツナ ぶたにく わかめ かんてん	ごめ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ こまつな きゅうり	593	215
27	水	ごはん	とりそぼろどん さわにわん からしあえ	とりにく だいず ぶたにく なまあげ かんてん	ごめ あぶら さとう ごま しろたき てんぷん	れんこん しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな キャベツ もやし	578	259
28	木	コッペパン (セルフホット ドック)	フランクフルト じゃがいものスープに ひじきのマリネ	フランクフルト とりにく ベーコン ひじき かんてん	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しめじ きゅうり だいこん にんじん	635	253
29	金	ちゅうか めん	タンメン こざかないり だいずのしゃりしゃりあげ ちゅうかきゅうり	ぶたにく だいず いわし かんてん	ちゅうかめん あぶら てんぷん こむぎこ さとう ごま	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ながねぎ チンゲンサイ きゅうり にんにく	587	268

※材料の入荷状況により、献立の内容を変更する場合があります。ご了承ください。
※給食で使用するナフキンやはしは、毎日洗って清潔なものを持たせるようにしてください。

へいきんえいようりょう		
エネルギー	607kcal	たんぱくしつ 24.8g
		ししつ 20.2g
	たんすいかぶつ 82.0g	カルシウム 394mg
		しよえんそうとうりょう 2.3g

◆毎月、緑区の若谷農園から採れたてのおいしい小松菜を届けていただいています。使用する日を 小松菜マークでお知らせします。