令和5年

5月 後半こんだてひょう

奥州市立常盤小学校
http://tokiwae.blog.fc2.com/

日(曜)	こんだてめい ※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	主な食品名（〇印は奥州市産の食材です） あか 主に血、筋肉・骨をつくる	みどり 体の調子を整え、病気にかかりにくくする	き 主に熱や力になる	基準値 小学生 ｴﾈﾙｷﾞｰ650kcal たんぱく質21～33ｇ 脂質14～22ｇ 塩分2ｇ未満	食育メモ
18(木)	ごはん			こめ あぶら	609 kcal	毎日の食事に出てくるご飯。しょっぱい味、辛い味、甘い味、酸っぱい味などいろいろな味がありますが、ご飯と一緒に食べると口の中で、ちょうどよい味になります。これを「口中調味」といいます。料理の仕上げを口の中で行っているような食べ方で、日本の独特な食べ方です。ごはんだけ、おかずだけ、汁物だけを一気に食べるのではなく、口の中でご飯といろいろなおかずの味のハーモニーを楽しんでみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっきんとんぎょうざ	ぶたにく　だいず	キャベツ　たまねぎ　にら　にんにく しょうが	さとう　こむぎこ	24.0 ｇ	
	ちゅうかふうやさいいため	とりにく	キャベツ　たけのこ　にんじん　ピーマン きくらげ	ごまあぶら	17.3 ｇ	
	キムチスープ	ぶたにく　とうふ　みそ	たまねぎ　はくさいキムチ　ぶなしめじ	あぶら　ごまあぶら	2.2 ｇ	
19(金)	むぎごはん			こめ むぎ	679 kcal	「せんべい汁」は、青森県八戸市や岩手県の北の二戸地方などで食べられている郷土料理です。汁物専用の「南部せんべい」を使ったしょうゆ味の汁物や鍋物で、鶏肉や豚肉とごぼうやきのこ、ねぎなどの野菜をたっぷり入れて作ります。地域によっては、みそ味や塩味のものもあり、具も色々です。この「せんべい」は私たちが普段食べている「南部せんべい」と違い、煮てもくずれないように作られていて、「かやきせんべい」や「おつゆせんべい」とも呼ばれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちぐさやき	たまご　とりにく	ほうれんそう　にんじん　ごぼう　たまねぎ しいたけ　しょうが　にんにく	かたくりこ　さとう　あぶら	23.9 ｇ	
	みそにくじゃが	ぶたにく　みそ	さやいんげん　にんじん　たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも　こんにゃく さとう　あぶら	20.7 ｇ	
	せんべいじる	とりにく　あぶらあげ	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ	かやきせんべい	1.7 ｇ	
22(月)	むぎごはん			こめ むぎ	676 kcal	人間の体には、体内時計といって、健康に生活するためのリズムがあります。この生活リズムは地球時間の24時間よりも長いため、ずれが出てしまいます。このずれを調節するために大切なのが、「朝の光」をあびることと「朝ごはん」です。朝ごはんは、いろいろなおかずと相性がよいごはんを主食に用意しましょう。ごはんは、粒のまま食べるので、よくかむことができて満腹感が得られ、消化吸収がゆるやかなので、腹持ちがよくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのカレー風味やき	さば			25.7 ｇ	
	ひじきのいために	ぶたにく　だいず　ひじき	さやいんげん　にんじん	さとう　あぶら	22.8 ｇ	
	とうふとたまねぎのみそしる ／　シークワーサーゼリー	とうふ　みそ	こまつな　にんじん　ぶなしめじ ／　シークワーサーかじゅう	／　さとう	2.0 ｇ	
23(火)	むぎごはん			こめ むぎ	646 kcal	今日のみそ汁に入っている「もやし」は、豆などを温度と湿度を高くした暗い場所で芽を出させたものです。大昔は薬として使われていたそうで、野菜として食べるようになったのは、江戸時代からだそうです。芽が出ることで「豆」のままで食べるより消化がよくなり、成長する途中で「ビタミンC」などもできるので、もともと「豆」がもっている栄養素にさらに別の栄養素が加わった栄養満点の野菜と言えます。見た目は、白くて弱弱しいイメージがある「もやし」ですが、実はとても栄養があるんですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのごまみそやき	ぶたにく　みそ	しょうが	さとう　ごま	26.1 ｇ	
	こうやとうふのごもくに	とりにく　こうやどうふ	れんこん　にんじん　さやいんげん	さとう	20.3 ｇ	
	もやしとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ　みそ	もやし　キャベツ　にんじん　ねぎ		1.8 ｇ	
24(水)	こくとうコッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ　くろざとう　さとう ショートニング	645 kcal	今日の給食には、「チキンナゲット」がありますね。この「ナゲット」ってどんな意味でしょう？ ①「おいしい」という意味 ②「唐揚げ」という意味 ③「金の塊」という意味 答えは、③の「金の塊」という意味です。一口大に切った肉や魚に味つけし、衣をつけて油で揚げた料理の色や形が「金の塊」のように見えるところから「ナゲット」と呼ばれるようになったそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンナゲット	とりにく　だいず	にんにく	コーンスターチ　こむぎこ　パンこ　ラード　あぶら	24.4 ｇ	
	にんじんサラダ		キャベツ　きゅうり　にんじん とうもろこし	あぶら	20.5 ｇ	
	とうにゅうスープ	ベーコン　とうにゅう	にんじん　はくさい　たまねぎ	こめこ　じゃがいも　あぶら	2.5 ｇ	
25(木)	むぎごはん			こめ むぎ	731 kcal	卵には、みなさんが大きく成長するために必要な栄養素が多く含まれています。体を作るたんぱく質の他にビタミンA やビタミンB 群、血を作る鉄も含まれているため、卵は「完全栄養食品」と呼ばれています。「完全栄養食品」と呼ばれる卵ですが、ビタミンC や食物繊維は含まれていません。ですから、「汁物」や「副菜」に入っている野菜もしっかり食べることが大切です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アスパラオムレツ	たまご	アスパラガス	かたくりこ　さとう　あぶら	22.8 ｇ	
	ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　グリンピース しょうが　にんにく	じゃがいも　はちみつ　あぶら カレールウ	20.3 ｇ	
	フルーツカクテルゼリー	とうにゅう　かんてん	パイナップル　黄桃(おうとう)　みかん　りん ごかじゅう　ぶどうかじゅう　ももかじゅう	さとう	1.9 ｇ	
26(金)	むぎごはん			こめ むぎ	659 kcal	明日は、運動会ですね。そこで今日は、水分補給についてお話しします。人間の体の中にはたくさんの水分があります。この体内の水分は、1日の中で体の外に出ていく量と体に入ってくる量がほぼ同じになるように、バランスよく調節されています。しかし、暑い環境の中で激しい運動をすると、汗をかいて体内から水分がたくさん失われてバランスがくずれてしまいます。運動会では、「のどがかわいた」と感じる前に少しずつこまめに飲むことを心がけて、水分補給をしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いろどりミンチカツ	とりにく　ぶたにく　だいず	にんじん　えだまめ　とうもろこし キャベツ　しょうが	こめこ　パンこ　さとう　あぶら	21.5 ｇ	
	じゃがいものそぼろに	とりにく　だいず	にんじん　えだまめ　しょうが	じゃがいも　かたくりこ さとう　あぶら	20.4 ｇ	
	はななるとのすましじる	とうふ　なるとまき	だいこん　ぶなしめじ		1.7 ｇ	
★２９日(月)は、運動会の振替休日です。						
30(火)	むぎごはん			こめ むぎ	655 kcal	問題：さて、この食べ物はなんでしょう？ ヒント①　もともとは白い色をしている。 ヒント②　黄色いお漬物にもなる。 ヒント③　おろして焼き魚の隣に置かれたりする。 答えは、「大根」です。大根は、大昔から食べられている野菜です。古代エジプトのピラミッドを作っていた人たちも食べていたそうです。「大根」は、他の食べ物の消化を助けてくれる働きがあり、昔から薬としても大切に食べられてきた野菜です。今日は、「ひきな汁」に大根が入っています。味わっていただきましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かれいのてりやき	かれい			22.5 ｇ	
	たけのこのおかかに	かつおぶし	たけのこ　にんじん　さやえんどう	こんにゃく　さとう	17.0 ｇ	
	ひきなのみそしる ／　レモンソーダゼリー	とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん　ごぼう　ほししいたけ ／　レモンかじゅう　りんごかじゅう	／　さとう	1.7 ｇ	
31(水)	ソフトフランスパン	だっしふんにゅう		こむぎこ　さとう ショートニング	670 kcal	2018年にヨルダンのナトゥフ文化遺跡から、およそ1万4500年前のパンのかけらが見つかりました。これは、今まで発見された中で世界最古のパンといわれています。このように、大昔から食べられてきたパンは、世界各地で、材料や作り方、形、味などが様々で、発酵させてふくらませてから焼くパンと、発酵させないで焼くパンがあります。日本では明治時代に、あんパンやジャムパンなど、独自のパンが生まれました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	デミソースハンバーグ	とりにく　ぶたにく　だいず	たまねぎ　トマト　しょうが　にんにく	さとう　こめこ	24.7 ｇ	
	かいそうサラダ	わかめ　くきわかめ あかつのまた　しろみる	にんじん　キャベツ　きゅうり	あおじそドレッシング	24.7 ｇ	
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　ねぎ　セロリ さやいんげん	じゃがいも	2.6 ｇ	

給食だより 5月 いただきます

（毎月19日は食育の日）

連休も終わり、運動会に向けて本格的な練習が始まりました。季節の変わり目で、朝夕と日中の寒暖差が大きいこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレックファスト（Breakfast）」といいます。これはもともと「断食（fast）」を「破る（break）」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食を取った後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる

朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

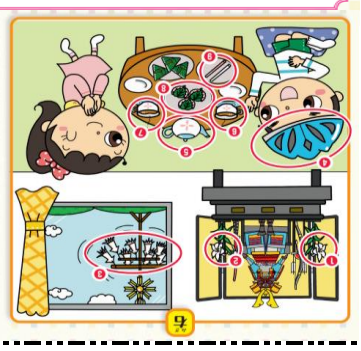
体をウオーミングアップさせる

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

端午の節句 まちがいさがし

左と右の2まいの絵には、ちがうところが9つあります。　見つけたら、右の絵のちがうところに○をつけましょう。

こたえ



❶❷あれれ、五月人形の横の花がゆがんでいるよ。かざる花はイけジョウブがいいね。おるにはしょうぶを入れるね。
❸おいおい、それはこいのぼりではなくて、かいてんずかざりは幟だ。
❹これからは大人も自転車に乗るときにはヘルメットをかぶるけど、おうちの中ではとろうね。
❺❻❼おや、それは午後の紅茶のセットかな。5月はせっかくの節句の季節だから、きゅうすで日本茶をいれて楽しもう。
❽葉っぱがついているのは同じだけど、これはひなまつりなどによく食べられる「桜もち」だね。かしわもちは大きなかしわの葉でもちをくるむよ。
❾紅白でおめでたいけど、これは秋の七五三の「ちとせあめ」だ。