



# 5月給食たより

令和6年5月

水上村学校給食センター

## 生活リズムを見直そう

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

## もうすぐ体育祭です！

5月19日(日)に体育祭が予定されています。本番に向けたたくさん練習すると思います。本番に120%の力を出すためには、練習はもちろん体調管理も大事です。基本の生活リズムを守り、水分補給をこまめにして万全の体調で頑張りましょう。

## 体調を整え、こまめな水分補給を

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

スポーツドリンクは手作りできます！

水... 1ℓ	砂糖... 40~80g
食塩... 1~2g	(4~8%)
(0.1~0.2%)	レモン汁... お好みで

## 線でつなごう！ 春の食べもの漢字 & 英語クイズ

苺	たまねぎ	melon
鯉	たけのこ	bonito
玉葱	じゃがいも	strawberry
筍	いちご	onion
甜瓜	メロン	potato
馬鈴薯	カツオ	bamboo shoot

こたえ  
 苺-いちご-strawberry 鯉-カツオ-bonito 玉葱-たまねぎ-onion  
 筍-たけのこ-bamboo shoot 甜瓜-メロン-melon 馬鈴薯-じゃがいも-potato

## 今月の注目食材 になら

★旬(品種により違います) 年中(特に3~5月)

★熊本県の主な産地は？ 上益城など

◆年間を通じて多く出回っているにならですが、3月から5月にかけて他の時期に比べ、市場にでまわりの量が大きい時期となっています。

◆熊本県では上益城地区での栽培が盛んに行われ、県内トップのにならの生産地です。

◆になら特有の強い香りアリシンは、疲労回復や消化を助け、スタミナ強化につながります。また、ビタミンB1の吸収率をアップしてくれるので、ビタミンB群の豊富なレバーや豚肉との相性は抜群です。



# 5月 こんだてよていひょう

2024 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項		主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		5月	ひとくちメモ	
		前期	後期				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)			
1	水			タコライス	牛乳	ミルクスープ	きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをとのえる	前期 642	後期 787	24.9	30.0	「タコライス」は沖縄の料理です。メキシコ料理のタコスの具（レタス・トマト・肉）をごはんの上のせ、ピリ辛のソースをかけたものです。
2	木			むぎごはん	牛乳	やきビーフン レンコンサラダ にくだんごスープ	きいろ こめ むぎ さとう あぶら	あか ぎゅうにゅう ぶたにく	みどり たまねぎ にんにく トマト レタス レモン にんじん カリフラワー ブロッコリー	前期 618	後期 756	20.1	24.3	今日は「焼きビーフン」です。ビーフンとは、蒸したお米を細長く麺状に加工したものです。「米粉」と書いて「ビーフン」と読みます。
3	金	<b>憲法記念日</b>												
4	土	<b>みどりの日</b>												
5	日	<b>子どもの日</b>												
6	月	<b>休日(子どもの日振替)</b>												
7	火			むぎごはん	牛乳	とりにくのてりやき きゅうりとわかめのすのもの たまねぎのみそしる かしわもち	きいろ こめ むぎ さとう	あか ぎゅうにゅう とりにく ちりめん あぶらあげ	みどり きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ ねぎ	前期 743	後期 868	28.7	32.9	5月5日は「端午の節句」でした。この日は昔から子供の成長を願ってタケノコを食べたり、子孫繁栄を願って柏餅を食べたりしていました。
8	水			むぎごはん	牛乳	ミートボールすぶた キャベツのかおりあえ コーン入りちゅうかさスープ	きいろ こめ むぎ あぶら	あか ぎゅうにゅう ちりめん たまご	みどり たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん レモン とうもろこし	前期 644	後期 790	24.1	29.2	酢豚は日本で呼ばれる名前が本場中国では「スーパイコー」と呼ばれています。豚肉の他に、肉団子や鶏肉、魚なそを使って作ることもあります。
9	木			むぎごはん	牛乳	さかなのタルタルソースやき きゅうりのレモンあえ ミネストローネ	きいろ こめ むぎ さとう	あか ぎゅうにゅう ホキ	みどり たまねぎ パセリ きゅうり レモン にんじん キャベツ	前期 637	後期 780	25.7	30.6	タルタルソースとはゆで卵や玉ねぎのみじん切りとマヨネーズを和えたフランス生まれのソースです。今日は魚にチーズと一緒にかけてオープンで焼いています。
10	金	ジュシー あります		アスパラごはん	牛乳	とりにくのカシューナッツいため さといものみそしる	きいろ こめ むぎ ごま こむぎこ	あか ちりめん ぎゅうにゅう	みどり アスパラガス ピーマン にんじん えのきたけ	前期 731	後期 892	25.6	31.0	アスパラガスは春が旬の野菜です。今日はちりめんじゃこといっしょにご飯に混ぜ込んだ「アスパラごはん」をつくりました。
11	土													
12	日													
13	月	ジュシー あります		むぎごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき もやしのおひたし すましじる	きいろ こめ むぎ あぶら	あか ぎゅうにゅう ぶたにく	みどり しょうが たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし にんじん	前期 615	後期 735	23.2	27.8	豚肉としょうがにはそれぞれ疲労回復効果があり、一緒に食べるとより効果があります。だんだんと暑くなるこの時期、暑さに負けないようスタミナをつけましょう。
14	火	ジュシー あります		むぎごはん	牛乳	さかなのミラノふうカツレツ ブロッコリーサラダ ラビオリスープ	きいろ こめ むぎ あぶら	あか ぎゅうにゅう ホキ ツナ	みどり トマト ブロッコリー にんじん しめじ たまねぎ キャベツ ズッキーニ ピーマン	前期 726	後期 834	27.1	30.3	「ミラノ風カツレツ」とは、イタリア料理のひとつで、子牛肉をのかつレツをトマトソースで食べる料理です。給食では「魚のミラノ風カツレツ」にしました。
15	水	ジュシー あります		ポークカレー	牛乳	カリカリきゅうり だいたいのことうりんかけ	きいろ こめ むぎ あぶら	あか ぎゅうにゅう ぶたにく	みどり にんじん たまねぎ トマト きゅうり しょうが	前期 748	後期 911	24.3	29.2	今日はポークカレーです。豚肉に含まれるビタミンB1は、体内でエネルギーを作る手助けをしてくれるため疲労回復の効果があります。
16	木													
17	金	ジュシー あります		むぎごはん	牛乳	さかなのチリソース きゅうりのちゅうかあえ はるさめスープ	きいろ こめ むぎ あぶら	あか ぎゅうにゅう ホキ	みどり たまねぎ ピーマン きゅうり もやし しょうが にんじん チンゲンサイ しいたけ	前期 670	後期 808	21.2	25.8	チリソースとは、トマトケチャップと豆板醤などの香辛料を合わせたソースのことを言います。中華料理でよく使うソースですが、生まれたのは日本だと言われています。
18	土													
19	日													
20	月													
21	火	弁当	弁当											
22	水			ブルコギどん	牛乳	かいそうサラダ ニラ玉スープ	きいろ こめ むぎ ごま さとう	あか ぎゅうにゅう ぶたにく	みどり ねぎ りんご たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えのきたけ にはら	前期 624	後期 767	23.9	29.0	今日は「ふるさとくまさんデー」です。今月は「にはら」の紹介です。給食では「にはら玉スープ」にしました。「にはら」には疲労回復と免疫力アップの効果があります。
23	木			むぎごはん	牛乳	ツナチーピーマン もやしサラダ 豆乳スープ	きいろ こめ むぎ さとう	あか ぎゅうにゅう ツナ	みどり ピーマン たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし グリーンピース にんじん	前期 642	後期 785	24.6	29.8	「ツナチーピーマン」とはツナとチーズをピーマンに詰めてオープンで焼いた料理です。ツナとチーズ、ピーマンを合わせた名前になっています。
24	金			むぎごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ コロコロサラダ なめこじる	きいろ こめ むぎ こむぎこ	あか ぎゅうにゅう ちくわ	みどり にんじん きゅうり なめこ たまねぎ	前期 601	後期 773	20.6	27.2	今日は「ちくわの磯辺揚げ」です。磯とは海のことを表して、海や魚介類の香りのことを磯の香りと言ったりもします。今日は、ちくわに青のりを混ぜた衣をつけて揚げています。
25	土													
26	日													
27	月			むぎごはん	牛乳	ささみのレモンに ピーンズサラダ とうふのみそしる	きいろ こめ むぎ でんぶん	あか ぎゅうにゅう とりにく とうふ	みどり レモン キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん えのきたけ しいたけ	前期 655	後期 772	32.9	36.6	とりのささみ肉は胸肉の部分で、エネルギーや脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれています。形がささの葉に似ていることから「ささみ」といわれています。
28	火			むぎごはん	牛乳	にくみそでんがく ほうれんそうのおひたし かしわじる	きいろ こめ むぎ あぶら	あか ぎゅうにゅう とうふ	みどり にはら ほうれんそう もやし ねぎ みそ ちりめん ごぼう にんじん れんこん とりにく	前期 643	後期 790	28.3	35.1	みそ田楽とは、豆腐やこんにやく、茄子や里芋などに調味みそをつけて焼いた料理です。給食では、厚揚げの上に肉みそをのせて焼きました。
29	水			むぎごはん	牛乳	あげギョウザ ひじきのごまあえ ラーメンふうスープ	きいろ こめ むぎ あぶら	あか ぎゅうにゅう ひじき ツナ	みどり こまつな にんじん もやし ねぎ きくらげ キャベツ ニラ	前期 594	後期 755	21.5	26.1	今日は「ラーメン風スープ」です。給食では、とんこつラーメンに似せたスープに、麺の代わりに魚そうめんを使っています。
30	木			むぎごはん	牛乳	スパニッシュオムレツ ごまじゃこサラダ きのこスープ	きいろ こめ むぎ でんぶん	あか ぎゅうにゅう たまご	みどり トマト パセリ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ひよこめ	前期 623	後期 756	23.4	27.9	「スパニッシュオムレツ」とは、スペイン風のオムレツのことで、炒めた野菜やベーコン・ウインナーなどの具材が入ったオムレツです。
31	金			たけのこごはん	牛乳	ぎゅうにくのしぐれに もやしのピーナツあえ じゃがとあげのみそしる	きいろ こめ むぎ あぶら	あか とりにく ぎゅうにゅう	みどり たけのこ しいたけ にんじん しょうが もやし キャベツ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	前期 544	後期 705	23.3	28.3	旬の竹の子を使った「たけのこ飯」です。たけのこにはアミノ酸や食物繊維が豊富に含まれており、疲労回復と体調管理に役立ちます。

※献立は都合により変更する場合があります。