

子どもが元気になる 疲れをとる食事のススメ

新しい環境に慣れた頃でしょうか。
その反面、今までの緊張感がゆるみ疲れが出てくる時期でもあります。食事をしっかりととり、ゆっくり入浴し、ぐっすり眠り、疲れを残さないようにしましょう。

☆ 朝ごはんをエネルギーを補給しましょう!



朝ごはんは1日のエネルギー源。
朝ごはんをぬいたエネルギー不足の状態だと体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。朝ごはんを食べることは、疲れにくい体をつくるもです。

☆ 一人で食べないようにしましょう!

一人で食べるよりも、みんなで楽しく食べる食事は、栄養素だけではなく「心のエネルギー」も摂りこむことができます。



☆ いろいろな食品を食べましょう!

おにぎり、ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れを感じやすい体になる可能性があります。

たんぱく質などの主菜はもちろん、野菜・海藻などの副菜をあわせると、ビタミン・ミネラルを豊富に体の中に取りこむことができます。

いろいろなおかずを食べることで栄養素のバランスが整い、効率よく栄養素が体の中にいきとどき疲れにくい体になります。



子どもの日



こどもの日の食べ物には、「ちまき」や「柏もち」があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、柏もちには日本独自の風習です。柏(かしわ)の葉は縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」といわれています。

5月のこんだてから



ぎんぼの煮物 1日(木)の予定

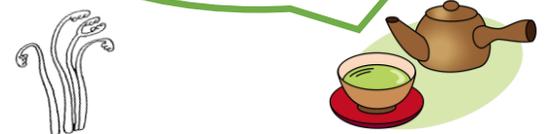
この辺では「ぎんぼ」と呼んでいますが「擬宝珠(ぎぼうし)」といいます。葉っぱの形が、橋の柱の欄干(らんかん)にある玉ねぎのような形をしたもの、「ぎぼし」に似ていることから、この名前がつけました。「うるい」という山菜に似ていますが、うるいよりも大きい山菜で、茎の部分を食べます。

紅花若菜のごまじょうゆ

29日(木)の予定

河北町を代表する「紅花」を使った給食は、乾燥紅花を使った「サワーゼリー」があります。乾燥した花びらは、漢方薬になる程、健康効果のある植物ですが、葉や茎にも優れた抗酸化作用や効能があります。今回も町の取り組みで「紅花若菜」を栽培し、給食に無償で提供してくれます。感謝して、味わっていただきます。

14日(水)は、新茶の季節に合わせて、地元丹野園さんのアサツコ緑茶を使った「とり肉の緑茶パン粉焼き」も登場します。



13日(火)は県産わらびのみそ汁もですよ!

ねらい	日曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま ねつや力のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま からだの調子を整える	
行事食や旬の食材を味わおう	1木	ごはん 牛乳 かつおカツ ぎんぼの煮物 根菜ごまみそ汁	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう さといも ごま	牛乳 かつお ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ぎんぼ だいこん しめじ ごぼう	
	2金	菜めし 牛乳 野菜シュウマイ キャベツのごまかけ とり団子スープ かしわもち 【こどもの日献立】	こめ こむぎこ さとう ごま パンこ かしわもち	牛乳 とりにく ぶたにく ひでんだいす こうやどうふ	ひろしまな コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり だいこん チンゲンサイ ねぎ	
	7水	ごはん 牛乳 ぶた肉どんぶり ちりめんおひたし あさり汁	こめ ふ さとう	牛乳 ぶたにく ちりめん あさり とうふ わかめ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ ほうれんそう もやし	溝延 北谷地
	8木	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ツナあえ 孟宗汁 ミニたいやき	こめ パンこ こむぎこ あぶら たいやき	牛乳 ぶたにく ツナ あつあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん たけのこ	
	9金	コッペパン 牛乳 (ミルクコーヒー) 白身魚フライ 春キャベツのサラダ ミネストローネ	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう ミルク	牛乳 しろみざかな (ホキ) カニカマ ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん パプリカ たまねぎ トマト ブロッコリー パセリ	

基本の食事マナー

食器の持ち方

茶わんだけでなくお皿も同じ持ち方です。お皿が重くて持てない時は、手を添えてお皿をおさえるようにしましょう。

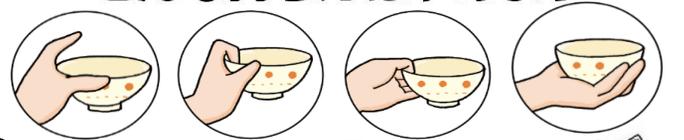


いろいろな
使い方ができる **はし**



はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

こんな持ち方はやめよう



はしの持ち方

正しく持つと手指に負担がかからず、はさみやすくなります。



狙い	日曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない 学校等
			きいろのなかま ねつや力のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま からだの調子を整える	
郷土料理・特産物を味わおう	12月	ごはん 牛乳 秘伝豆入り厚焼きたまご ふきととり肉の煮物 新玉ねぎのみそ汁	こめ あぶら さとう	牛乳 たまご とりにく ひでんだいず こうやどうふ みそ	ふき にんじん いんげん しんたまねぎ こまつな	
	13火	ごはん(お茶ふりかけ) 牛乳 いかメンチカツ しょうがあえ わらび汁	こめ パンこ あぶら じゃがいも	牛乳 いか たら みそ わかめ あぶらあげ かまぼこ こんぶ のり	たまねぎ もやし きゅうり しょうが わらび にんじん おちゃ	
	14水	ゆかりごはん 牛乳 とり肉の緑茶パンこ焼き マカロニサラダ 野菜スープ 青のり小魚	こめ パンこ さとう オリーブゆ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく チキンハム ベーコン だいず あおのり かたくちいわし	しそ おちゃ きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ こまつな	
	15木	麦ごはん 牛乳 teriやきハンバーグ 身欠きにしんの煮物 いも団子汁【田植え献立】	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 とりにく ちくわ ぶたにく にしん あぶらあげ	たまねぎ きりほしだいこん にんじん いんげん だいこん ねぎ こまつな	
	16金	ソースかつ丼(ごはん・ヒレカツ・ゆでキャベツ ソース) 牛乳 たけのこスープ 元気ヨーグルト	こめ パンこ あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく たまご とりにく こうやどうふ わかめ	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ	南部
良い食事マナーを身につけよう	19月	ごはん(味付けのり) 牛乳 こめ粉春巻き ポン酢あえ どさんこ汁	こめ こむぎこ こめこ はるさめ あぶら ごま だいずバター	牛乳 のり ぶたにく ちくわ わかめ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ だいこん きゅうり コーン メンマ もやし ねぎ きくらげ にんにく	
	20火	ごはん 牛乳 ほうれん草の丸いぎょうざ もやしの中華炒め煮 五目汁	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく だいず さといも あつあげ	キャベツ ほうれん草 ねぎ ピーマン もやし にんじん いんげん だいこん ごぼう	
	21水	ごはん(お魚ふりかけ) 牛乳 ぶり入り酢豚 ブロッコリーのおかかあえ わかめスープ	こめ でんぷん ぶり あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく たまご かつおぶし けずりぶし わかめ なると とうふ いわし のり	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ ピーマン ブロッコリー カリフラワー だいこん コーン	
	22木	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 茎わかめの煮物 沢煮椀	こめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 いわし さつまあげ くきわかめ ベーコン	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ たけのこ	
	23金	黒パン 牛乳 コロケ(ソース) ハムコーンサラダ 秘伝豆のポタージュ	くろパン じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ あぶら だいずバター	牛乳 ぶたにく ベーコン チキンハム ひでんだいず とうにゅう きなこ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ コーン パセリ いんげんまめ	南部
よく噛んで食べよう	26月	ごはん 牛乳 さつま紅花お好み揚げ 豚肉とメンマのオイスター炒め 高野豆腐のみそ汁	こめ てんぷらこ ごま あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 さつまあげ みそ かつおぶし あおのり ぶたにく こうやどうふ わかめ あぶらあげ	べにばな しょうが メンマ いんげん にんじん たまねぎ	西里 中部 北谷地
	27火	ごはん 牛乳 とり肉のマーマレード煮 れんこんサラダ 大根のみそ汁	こめ でんぷん あぶら マーマレードジャム ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ツナ あぶらあげ わかめ みそ	れんこん にんじん ピーマン きゅうり だいこん こまつな	
	28水	ごはん 牛乳 野菜ぎょうざ きんぴらごぼう みそけんちん汁 あまなつゼリー	こめ ごまあぶら こむぎこ あぶら ごま さとう さといも ゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく あつあげ みそ	キャベツ いら ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ	
	29木	ごはん 牛乳 さばゆずこうじ焼き 紅花若菜のごましょうゆ 山菜すいとん汁	こめ ごまあぶら ごま すいとん	牛乳 さば ちくわ あぶらあげ とりにく	べにばなわかな もやし ねぎ にんじん わらび なめこ ほそだけ たもぎたけ ごぼう	
	30金	ミートボールカレー 牛乳 春雨サラダ カルシウムヨーグルト	こめ ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも さとう カレールー	牛乳 とりにく ぶたにく きなこ とうにゅう ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり コーン	