

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります

## 5月の栄養指導目標

**黄の食べ物(炭水化物)を知ろう**  
黄の食べ物(5・6群)の主な栄養は炭水化物・脂質を多く含み、働く力や脳のエネルギー源、熱となります。炭水化物を多く含む食べ物にはごはん、麺、パン、いもなどがあります。炭水化物が不足すると体がだるくなったり、脳の働きが悪くなります。特に炭水化物は、前の日の夕食から時間があいているので、朝は不足しており、朝食でしっかりとることが大切です。脂質は熱となり、体温を調整に大切ですが、とりすぎには注意が必要となります。

## 朝食はすべて の力の源です

朝食をとると  
脳が活動するよ

毎朝きちんと朝食をとっていますか? 私たちのからだは脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだはいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べる。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう!!

おはよう!

## 6(木)

みかん  
スルルー  
ゴヤー  
チャンプルー  
牛乳  
シークワーサーかけ

麦ごはん  
ゆし豆腐汁

「ゴヤーの日」(5月8日)献立

## 7(金)

ミルメーク  
牛乳  
ポテトの塩昆布和え  
チリコンカン  
あみパン  
コーンスープ

## 10(月)

バナナ  
牛乳  
千切りイリチー  
ハンバーグ  
たけのこごはん

## 11(火)

黒糖  
アガラサー  
牛乳  
キムチ和え  
五穀ごはん  
すき焼き

## 12(水)

オレンジ  
牛乳  
ごまマッシュマロ  
ごぼうサラダ  
シーフードスパゲティー

## 13(木)

清見オレンジ  
牛乳  
こんにゃく炒り煮  
わかさぎのウッチン揚げ  
麦ごはん  
麻婆へちま

## 14(金)

カラフルナッツサラダ  
牛乳  
ほうれん草オムレツ  
食パン  
ブラウンシチュー

## 17(月)

日向夏  
牛乳  
パイヤイリチー  
鯖の梅みそ焼き  
芋ごはん

## 18(火)

アーモンドカル  
牛乳  
餃子  
豆腐のそぼろあんかけ  
麦ごはん  
魚汁

## 19(水)

ヨーグルト  
牛乳  
ひじきサラダ  
南瓜コロッケ  
カレーうどん

## 20(木)

牛乳  
ウムクジアンダーギー  
イカとニラのピーナッツ和え  
玄米ごはん  
もずくの清汁

第3木曜「琉球料理の日献立」

## 21(金)

牛乳  
ブロッコリーソテー  
魚のトマト焼き  
パーカーハウスパン  
クラムチャウダー

## 24(月)

牛乳  
ミックスナッツ  
フルーツ白玉  
具沢山玉子焼き  
ウッチンライス

## 25(火)

牛乳  
スイカ  
魚のソース焼き  
もずくのり  
麦ごはん  
肉じゃが

## 26(水)

牛乳  
豆サラダ  
野菜コロッケ  
スパゲティー  
クリームソース

## 27(木)

牛乳  
日向夏  
ひじきの佃煮  
マーミナーチャンプルー  
麦ごはん  
豚汁

## 28(金)

牛乳  
レーズンツナサラダ  
ポテトのチーズ焼き  
ふたごパン  
ラタトゥイユ

## 31(月)

牛乳  
オレンジ  
人参シリシリ  
豆腐のじゃこあんかけ  
炊き込みご飯

## 学校給食の7つの目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

学校給食は、教育活動の一環として

## 今月の行事食

### 10日端午の節句献立

端午の節句は5月5日の男の子の節句といわれている。

中国から伝わった行事で、本来は厄払いを行い、家族の健康を願う行事であった。柏餅を食べるのは、江戸時代には定着しており、家族の繁栄を願うために柏の葉で包んだ。

給食センターでは、たけのこの入った若竹ごはんを子ども達がすくすくと竹のように成長するよう願いを込めて作ります。