

# 5月 給食だより

北海道岩見沢高等養護学校

( 月 ) ( 火 ) ( 水 ) ( 木 ) ( 金 )

<p>春野菜を食べよう！</p> <p>春の食材は、冬の間に蓄えた栄養をたっぷりと含み、私たちの体を活動的な状態へと導いてくれるものが豊富に含まれています。季節の変わり目で体調を崩しやすくなるこの時期、栄養がたっぷり含まれた春野菜をたくさん食べて心も体も元気な春を過ごしましょう。給食でも、アスパラガスやたけのこなどを使用した料理を提供する予定です。</p> 		1日	2日	
<p>5月5日は、「こどもの日」</p> <p>子どもが元気に成長したことをお祝いする日で、端午の節句ともいいます。鯉のぼりや五月人形を飾かざり、柏餅やちまきを食べて祝います。北海道では、ペこもちを食べる風習があります。</p> 		7日	8日	9日
12日	13日	14日	15日	16日
<p>ごはん 牛乳 みそ汁 焼き魚 切り干しソース炒め (769kcal)</p>	<p>セルフホットドッグ (コッペパン、ウィンナー、キャベツ) 牛乳 野菜と卵のスープ (676kcal)</p>	<p>ドリア風ピラフ 牛乳 わかめスープ ごぼうサラダ (669kcal)</p>	<p>山菜きしめん 牛乳 おかか和え (630kcal)</p>	<p>チキンカレー 牛乳 アスパラガスとツナのサラダ (917kcal)</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>ごはん 牛乳 みそ汁 白鶏じゃが カニかま和え (860kcal)</p>	<p>くるみパン 牛乳 ミネストローネ 魚の香味焼き (707kcal)</p>	<p>焼き豚チャーハン 牛乳 中華スープ 切り干し大根サラダ (684kcal)</p>	<p>みそラーメン 牛乳 棒々鶏サラダ (721kcal)</p>	<p><b>休み</b></p>
26日	27日	28日	29日	30日
<p>ハヤシライス 牛乳 卵スープ フレンチサラダ (689kcal)</p>	<p>バターロール 牛乳 豆乳スープ 照り焼きチキン (796kcal)</p>	<p>ごはん 牛乳 五月汁 揚げ餃子 ごまみそ和え (717kcal)</p>	<p>パンネ ナポリタン 牛乳 コーンサラダ (670kcal)</p>	<p>たけのこごはん 牛乳 鶏団子のお吸物 酢の物 (771kcal)</p>

※材料購入の都合により、献立の一部を変更することがあります。

※献立のエネルギーは予定で計算したものです。実際には多少異なることがあります。

☆5月14日のドリア風ピラフについて

ピラフにホワイトソースをかけて食べましょう。



## 5月の給食目標

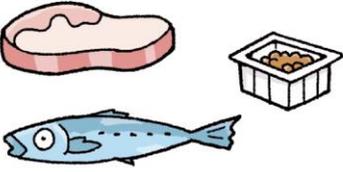
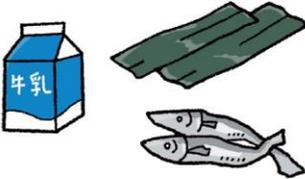
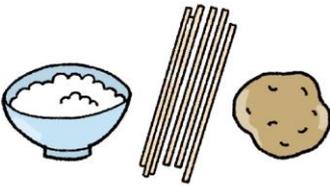
## バランス良く楽しく食事をしよう

成長期は、命を保ったり活動したりするだけではなく、成長するためのエネルギーや栄養素が必要です。栄養素は、おもにエネルギーになる炭水化物や脂質、おもに体をつくるたんぱく質や無機質、おもに体の調子をととのえるビタミンや無機質があります。



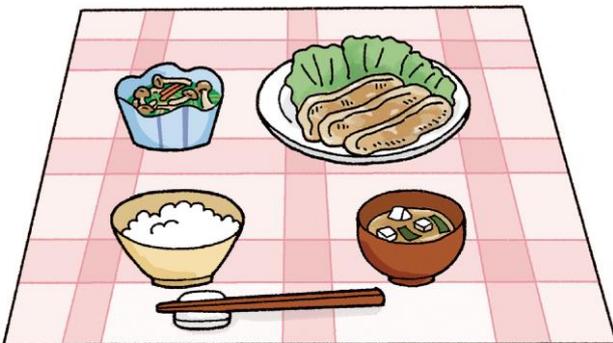
# 6つの 基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品

### 献立の基本

## 主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

## 🦷 骨の成長に必須 🦷 カルシウム豊富な バランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。

