


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(金)	2日(土) <small>こどもの日</small>
<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>			<p>キーマカレー 牛乳 豆まめサラダ</p> <p>(875kcal)</p>	<p>ぶりカツ丼 牛乳 みそ汁 こいのぼりサラダ</p> <p>(767kcal)</p>
11日	12日	13日	14日	15日 <small>土曜日の日</small>
<p>ごはん 牛乳 すまし汁 焼き魚 みそ金平</p> <p>(774kcal)</p>	<p>バターロール 牛乳 豆乳スープ 照り焼きチキン</p> <p>(787kcal)</p>	<p>キムたくごはん 牛乳 わかめスープ 野菜の韓国風煮</p> <p>(692kcal)</p>	<p>みそラーメン 牛乳 中華和え</p> <p>(778kcal)</p>	<p>ごはん 牛乳 旬みそ汁 塩肉じゃが カニかま和え</p> <p>(746kcal)</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>ごはん 牛乳 貝だくさん 中華スープ 回鍋肉</p> <p>(713kcal)</p>	<p>くるみパン 牛乳 トマトスープ 魚の香味焼き</p> <p>(759kcal)</p>	<p>ツナピラフ 牛乳 コーンスープ オーロラサラダ</p> <p>(773kcal)</p>	<p>和風スパゲティー 牛乳 おからサラダ</p> <p>(777kcal)</p>	<p>すき焼き丼 牛乳 みそ汁 塩昆布和え</p> <p>(728kcal)</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>たけのこごはん 牛乳 鶏団子のお吸物 ごま和え</p> <p>(672kcal)</p>	<p>セルフハンバーガー <small>(パン、ハンバーグ、チーズ)</small> 牛乳 フライドポテト 野菜と卵のスープ</p> <p>(717kcal)</p>	<p>ごはん 牛乳 五月汁 魚の塩麴焼き 酢みそ和え</p> <p>(742kcal)</p>	<p>きつねうどん 牛乳 黒蜜フルーツ寒天</p> <p>(724kcal)</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 卵スープ ごぼうサラダ</p> <p>(917kcal)</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5日 こどもの日 (端午の節句)

男の子の健康と成長を願う日です。鯉のぼりや五月人形(武者人形)を飾り、柏餅やちまきを食べて、子どもの健やかな成長や健康を祝います。

鯉のぼりを飾るようになったのは江戸時代からです。当時、武家に男の子が生まれるとのぼりを立てる風習があり、やがて出世の象徴の鯉のぼりに変化をして一般に広まりました。

5月2日はこどもの日にちなんだ給食を提供します！



バランスの良い食事とは、いろいろな食品を組み合わせることで、食品には、体に必要なさまざまな栄養素が含まれています。ごはんだけなど1つの食品だけで1日に必要な栄養を満たすことはできないため、栄養バランスを考えて食品を組み合わせる食べることが大切です。

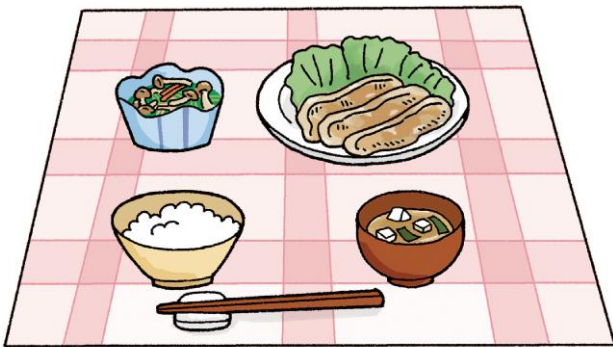
6つの 基礎食品群

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。

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

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。

骨や歯をつくる カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりとることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。

