

5月の予定献立表



月	火	水	木	金
1 肉団子 春雨の五目炒め 舞茸汁 こどもの日かしわ餅	2 ボウリング教室 	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日
8 チンジャオロースー 3色ナムル 豆腐の味噌汁	9 ハヤシライス ツナサラダ イチゴのフルーチェ	10 開校記念日	11 あじフライ メンマとキュウリの和え物 キャベツの胡麻みそ汁	12 鶏肉と野菜のケチャップ煮 オクラのおかか和え 卵スープ
15 軟骨入りつくね棒 小松菜の煮浸し タマネギの味噌汁	16 チキンとキャベツの ガーリック炒め 切干大根とタマネギの和え物 キクラゲの中華スープ	17 サンマの南蛮漬け ふきの煮物 わかめの味噌汁	18 三色丼 つぼ漬け 豆苗の味噌汁	19 塩ラーメン エビシユウマイ プリン
22 牛コロツケ 切り干し大根の炒め煮 大根葉の味噌汁	23 鮭のホイル蒸し ひじきの炒め煮 オニオンスープ	24 焼き肉丼 きゅうりともずくの酢の物 中華スープ	25 生揚げと野菜の味噌炒め ぶりの照り焼き 里芋の味噌汁	26 豚キムチ たたきキュウリ ベーコンとキノコのスープ
29 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとベーコン和え シメジの味噌汁	30 肉豆腐 もやしの塩和え 大根の味噌汁	31 ポークカレー コールスローサラダ ソフールヨーグルト		

5月5日 端午の節句

5月5日は「端午の節句」といいます。「端午」とは中国ではもともと悪い日を指していたため、災いをはらうために菖蒲やヨモギを軒にさしていました。それが日本に伝わり、菖蒲湯などの風習が生まれました。

この日にはちまきやかしわ餅を食べる風習があります。ちまきには邪気を払う意味があり、柏の葉は枯れにくいいため代々家が栄えるようにという願いが込められています。



朝食の重要性・・・「早寝早起き朝ご飯」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。

朝食を抜くとどうなるか？

- ① 疲れやすい ② 太りやすい ③ 集中力が続かない ……生活習慣病の引き金のひとつとも指摘されています！！

生活習慣病と食習慣 (生活習慣病：誘因となる食習慣)

肥満：過食、脂肪の過剰、食物繊維の不足、朝食欠食、夜食

高血圧：肥満、食塩の過剰、食物繊維・カリウム・マグネシウムの不足

高脂血症：肥満、脂質（特に飽和脂質とコレステロール）と糖分過剰、食物繊維の不足、朝食欠食

糖尿病：肥満、過食、脂肪の過剰、食物繊維の不足

