

4月の予定献立表



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 8 | 9 | 10 給食開始 三色丼 つぼ漬け じゃが芋の味噌汁 | 11 メンチカツ 小松菜の煮浸し 春雨スープ | 12 ポークカレー フレンチサラダ チョコプリン |
| 15 チキンとキャベツ のガーリック炒め 切り干し大根の胡麻和え わかめの味噌汁 | 16 鮭の塩焼き 春雨の五目炒め えのき茸の味噌汁 | 17 生揚げと野菜の味噌炒め メンマの塩和え 卵スープ | 18 筑前煮 キュウリのキムチ和え キャベツの胡麻味噌汁 | 19 軟骨入りつくね棒 じゃが芋のきんぴら 白菜とベーコンのスープ |
| 22 あじフライ ささみときゅうり の春雨サラダ 水菜の味噌汁 | 23 鶏肉の照り焼き すき昆布煮 オニオンスープ | 24 肉じゃが 赤魚の西京漬け焼き 豆腐の味噌汁 | 25 ハヤシライス ツナサラダ いちごフルーチェ | 26 ボウリング教室 |
| 29 昭和の日 | 30 焼き鳥丼 キュウリともずくの酢の物 かき卵汁 | | | |

入学・進級おめでとうございます。今年度もよろしくお願ひします

新年度スタートしました。2週間程の春休みでしたが、生活習慣の乱れがなかったでしょうか？

◇生活習慣で大切な3つのこと 「睡眠」 「食事」 「身だしなみ」

十分な睡眠をとれていないことは、学校の授業に影響があるだけでなく、メンタリティにも影響を及ぼします。寝ている時間ももたないと思わず、睡眠はしっかりととるべきです。

多少の好き嫌いはあると思いますが、栄養の整った食事を心がけましょう。成長に必要な栄養を摂らないことは悪い影響しかありません。偏食は肥満にもつながりますからバランスよく食べましょう。

そして、自分の身だしなみです。歯を磨く、風呂に入ることは習慣です。不衛生であることは周りから嫌われやすく人間関係に悪影響を与えます。良い生活習慣を送り、新学期をスタートさせましょう。

◇感染症予防にも引き続き気をつけましょう！！～免疫力を高める食事のポイント～

1日3回、栄養バランスのとれた食事をとり続けることが大事です。「主食」のご飯をベースに、魚・肉・卵・大豆製品などの「主菜」、野菜やきのこ、海藻類などの「副菜」をそろえると色々な食材をとることができ、自然と栄養バランスが整います。

Check! よく噛んで、免疫力アップ!

唾液には抗菌作用があり、唾液の分泌が多いと病気になりにくいとされています。

食事をするときは、よく噛むことを意識するとより免疫力が上がります。

Check! 便秘解消が免疫を活性化!

便秘解消には、便を排出し腸内をきれいにするマグネシウムを含んだ食材がおすすりめです。

(アーモンド、ブルーン、アボカド、ほうれん草、バナナ、きなこ など)

