

5月の予定献立表

月	火	水	木	金
		1 豚丼 メンマときゅうりの和え物 舞茸汁	2 肉うどん わかめご飯おにぎり こどもの日デザート	3 憲法記念日
6 振替休日	7 牛コロツケ 切干大根の炒め煮 けんちん汁	8 鯖の味噌煮 オクラのおかか和え 玉ねぎの味噌汁	9 挽き肉カレー ハムともやしの和風サラダ みかんゼリー	10 開校記念日
13 肉餃子 もやしとささみの ラー油和え しめじの味噌汁	14 ビビンバ しば漬け 大根の味噌汁	15 鮭のホイル蒸し ほうれん草のベーコン和え 豆苗の味噌汁	16 都合により 給食お休み	17 肉野菜炒め ぶりの照り焼き そうめん汁
20 キャベツの甘辛挽き肉丼 豆苗とキュウリの うま塩サラダ シメジとコーンの中華スープ	21 塩ほっけ焼き ふきの煮物 ゴボウと厚揚げの味噌汁	22 ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	23 麻婆春雨 ブロッコリーのベーコン和え なめこの味噌汁	24 焼き肉丼 たたききゅうり 小松菜の中華スープ
27 白身魚のフライ 焼き豚とキャベツの和え物 オニオンスープ	28 塩だれチキン 切干大根とオクラの 塩昆布和え 水菜と油揚げの味噌汁	29 チンジャオロースー もやしとにんじんのナムル すまし汁	30 醤油ラーメン えびしゅうまい ソファール ヨーグルト	31 豚キムチ マカロニのツナサラダ わかめの味噌汁

入学・進級から一ヶ月が経ちました。学校の生活に慣れつつも体や心が疲れている人もいないでしょうか？これから暖かさが増し、旬の食材が増えてきます。山菜や春キャベツ、アスパラ、新玉ねぎ、新にんじん等、旬の食材に触れて、食べて体も心も元気に過ごしていきましょう。

～こ食を共食に～ 6つの「こ食」

- ・孤食・ 家族が不在の食卓で、一人で食べること→食事でのコミュニケーションが不足し好き嫌いを増やす原因になります
- ・小食・ ．いつも食欲がなく少しの量しか食べないこと→必要な栄養素が足りず、無気力になったり代謝が悪くなったりします
- ・個食・ ．家族それぞれが自分の好きなものを食べること→協調性が育ちにくくなります
- ・固食・ ．自分の好きな決まったものしか食べないこと→好き嫌いが改善されにくく、栄養バランスも偏りやすくなります
- ・濃食・ ．加工食品など濃い味付けのものを食べること→塩分の取り過ぎによる生活習慣病になりやすく、また素材の繊細の味や香りやうま味を感じ取る味覚が育ちにくくなります。
- ・粉食・ ．パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べること→粉ものは柔らかいものが多いので噛む力が育ちにくくなります

♪一緒に食べると良いことたくさん♪

- ・絆が深まり心の栄養になる
- ・知識を学び合い、成長を感じる
- ・心身の健康状態をくみ取る
- ・社会性やマナーが身につく
- ・食に対する関心が深まる