

# 5月 予定献立表

R4.5月

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ごはん 春雨スープ スタミナサラダ ★こどもの日ゼリー	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ごはん 豚じゃが れんこん厚焼き卵
9 ごはん 厚揚げのみそ汁 アジのごまだれ焼き	10 とよっこ給食 ごはん 肉豆腐 かぼす和え	11 きなこ揚げパン 春キャベツのスープ 豆とツナのサラダ	12 ごはん 鶏ごぼう汁 切り干し大根入り豚丼	13 ごはん チキンカレー フルーツ白玉
16 ごはん 五目煮 海藻サラダ	17 ごはん じゃがもちのスープ ピビンバ	18 ミルクパン ミネストローネ チーズサラダ	19 ごはん(少なめ) ちゃんぽん 春巻き	20 わかめごはん 粉高野汁 きんぴらの包み焼き
23 ごはん 豚汁 いわしの梅煮	24 ごはん マーボー春雨 もやしのごま酢和え	25 コッペパン 豆乳シチュー コーンサラダ	26 ごはん 中華スープ 鶏肉のかぼす風味	27 ごはん すまし汁 牛肉と大豆の煮物
30 ごはん インド煮 アスパラ入りサラダ	31 ごはん けんちん汁 さけのみそマヨ焼き	 ★今月使用の由布市産の食材★ たまねぎ しいたけ だいこん なら ねぎ 米 ＊牛乳は毎日つきます。 ♥ 血・骨・肉をつくる(赤) ☆ エネルギーになる(黄) (^_^) 体の調子を整える(緑)		

朝ごはんは一日の中でもとても大切な食事です。朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れ、いらいらしたりするなどの影響があります。早寝・早起き・そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

朝ごはんには大きく「3つのスイッチ」のはたらきがあります。バランスのよい朝ごはんを摂ることでこのスイッチがはたらき、元気に過ごすことができます。

### 朝食で3つのスイッチオン

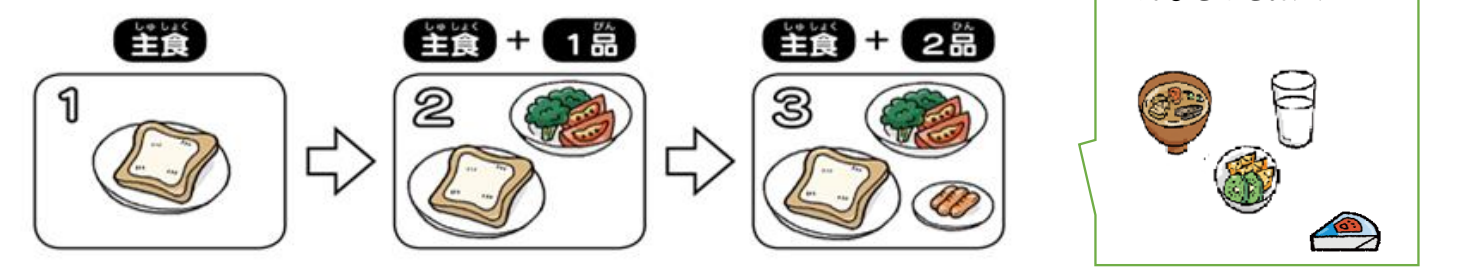
**体のスイッチ**  
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

**脳のスイッチ**  
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

**おなかのスイッチ**  
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3

朝ごはんを食べる習慣ができている人は、ぜひ朝ごはんの内容を見直してみましょう。パンやごはんなどの「主食のみ」の人は、おかずやフルーツ、牛乳などの飲み物を1品ずつでもいいのでつけ加えてみましょう。「朝ごはんの3つのスイッチ」が入りやすくなります。



10日 今月のとよっこ給食

大分の「かぼす」

かぼすは大分県を代表する産物で、なんと全国生産量の9割が大分県が占めるそうです。特に竹田市や臼杵市で多く栽培されています。今回給食では、かぼす果汁をたっぷりと使った和え物を作ります。さわやかな香りとまろやかな酸味をぜひ味わってほしいです。