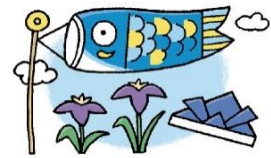
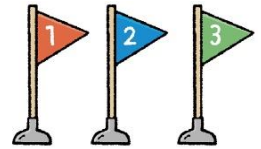




給食だより



さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き



早寝

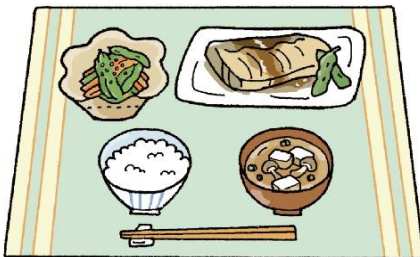


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

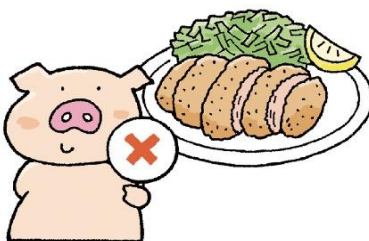


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

Q. 運動会の前日の食事で気を付けた方がよいことは？

A. 運動会の前日は、脂質はひかえめにし、炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



体調をととのえて勝利を目指そう！





令和7年度

5月分 献立予定表

*食材の流通等により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金
☆今月の地場産物☆ 米・牛乳・豚肉・豆腐・しいたけ、しめじ、秋田ふき、うるい です。 ※地場産物とは、秋田県産（小坂町産含む）の食材を指します。		献立中の数字は 左側が エネルギー(Kcal) 右側が たんぱく質(g) を表しています 【基準値】	1 中学校なし こまつなとあつあげのしょうがいため さんさいうどん ヨーグルトケーキ	2 おんやさいサラダ ぶたにくのしょうがやき ごはん わかたけじる
5	6	7	8	9
こどもの日	振替休日	にらじゃが	だいこんとツナのサラダ	きゅうりとわかめのツナサラダ
わふうミートローフ	ごはん	わかめのみそしる	ほうぎょうざ	さばのたつたトマトソース
ごはん	ごはん	ごはん	しょうゆラーメン	ごはん
小 619	小 616	小 619	小 616	小 677
中 693	中 784	中 693	中 784	中 863
12	13	14	15	16
振替休業日	コールスローサラダ	にじゃこんぶ	イタリアンサラダ	10ひんもくのミネラルサラダ
あおりんごゼリー	あかうおのこうみやき	かぼちゃチーズフライ	ポークカレー	ホイコーロー
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
小 673	小 593	小 584	小 584	小 585
中 847	中 754	中 741	中 741	中 744
19	20	21	22	23
ブロッコリーサラダ	ほうれんそうとコーンのソテー	中3なし	中3なし	中3なし
キムタクどん	とりにくのハニーマスタードやき	きりぼしだいこんいため	パンパンシー	ごしょくあえ
わかめスープ	みかんジャム	とりつくね	にんじんシュウマイ	しろみざかなのコーンフレークあけ
ごはん	しょうパン	むぎごはん	みそラーメン	ごはん
小 610	小 695	小 584	小 577	小 625
中 750	中 914	中 748	中 720	中 796
26	27	28	29	30
あきたふきとぶたにくのもの	かみかみサラダ	中2なし	中2なし	にくじゃが
キャベツメンチカツ	トマトみそそばうどん	やきビーフン	ポパイソテー	ひじきいりあつやきたまご
ごはん	きこのみそしる	ほっけのやきざかな	きんとんパイ	むぎごはん
うるいのみそしる	ごはん	とうふのみそしる	きつねうどん	だいこんのみそしる
小 633	小 679	小 556	小 609	小 601
中 790	中 843	中 663	中 699	中 775