

# 5月給食だより

しんねんど はじ はや かげつ ふくかぜ さわ わかば きせつ  
 新年度が始まって早くも1ヶ月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。

あたらし かんきょう な いっぽう あ つか て たいちよう くず  
 新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい

じき がっこう ひ やす ひ はやね はやお こころ あさ  
 時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



## 食中毒を防ぐ！お弁当作りのコツ

<p><b>1</b> 調理をする前、肉・魚・卵などを触ったときは、せっけんを使って手をきれいに洗う。手や指に傷があるときは、調理の手袋を使いましょう。</p>	<p><b>2</b> 野菜や果物は、流水でよく洗う。そのまま詰める場合は、水気をよくふき取りましょう。</p>	<p><b>3</b> 肉・魚・卵などのおかずは、中心までしっかり火を通す。ハムやかまぼこもなるべく火を通しましょう。</p>
<p><b>4</b> 作り置きのおかずを利用するときも、再加熱する。</p>	<p><b>5</b> ご飯やおかずは、よく冷ましてから詰める。おかずは汁気を切り、カップや仕切りを利用して、すき間なく詰めましょう。</p>	<p><b>6</b> なるべく涼しい所で保管し、お弁当の温度が上がらないようにする。持ち歩くときは、保冷材や保冷バックを活用しましょう。</p>



## みんなでつくろう わくわく給食

6月からリクエストメニューを始めます

4年生からアンケートをスタートします。給食の献立の中からメインとなるおかずを考えてください。肉料理、魚料理、カレーライス...など。アンケートの中からいくつかを選んでメニューに入れていきます。

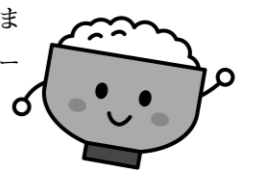
### リクエストメニューアンケート

6月	4年生
9月	5年生
10月	2年生
11月	3年生
2月	1年生
3月	6年生



## 元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げんき す しょくじ すいみん きほん とく にち はじ  
 毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



### 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p><b>主食</b></p>	<p><b>+ 汁物</b></p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p>	<p><b>+ 果物</b></p>
<p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p>			

### 夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



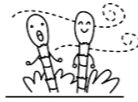
### 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

<p><b>！ 食べる時間がありません</b></p> <p>まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付き</p>	<p><b>！ おなかがすいていません</b></p> <p>夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。</p>
---	---





令和8年度 5月学校給食献立表

島根大学教育学部附属義務教育学校前期課程(16回)・附属幼稚園(7回)



ひづけ 日付	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	つか ざいりょう 使う材料とからだでのほたらき					いえ おおな 家で補う しょくひん 食品
				あか 赤	ち にく 血や肉や ほね つく しょうひん 骨を作る食品	き 黄	ちから たいおん 力や体温の しょうひん もとなる食品	みどり 緑	
7 木	ごはん	牛乳	ハヤシライス だいたいサラダ	ぶたにく だいたい ポークハム ぎゅうにゅう	ごはん ハヤシルウ あぶら ケチャップ ウスターソース ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんにく グリーンピース パセリ キャベツ	果物 いも	大豆製 品 きのこ	
8 金	ごはん	牛乳	さばしおこうじやき ほうれんそうのおひたし とうふじる だいたいふく	さば ちくわ かつおぶし とうふ わかめ とうにゅう しまねのだしっこ ぎゅうにゅう	ごはん しおこうじ もちこ じょうしんこ さとう	ほうれんそう にんじん しめじ あおねぎ	種実 小魚		
11 月	コッペ パン ブルーベリー &マーガリン	牛乳	クリームシチュー いるどりサラダ チキンナゲット	とりにく とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも ホワイトフレーク わふうドレッシング ブルーベリー&マーガリン	にんじん たまねぎ ほうれんそう パセリ ブロッコリー カラーピーマン	卵 きのこ		
12 火	ごはん	牛乳	ぶたキムチ からしあえ ワンタンスープ	ぶたにく いとまぼこ たまご ぎゅうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら	白菜キムチ たまねぎ にんじん ほうれんそう たけのこ だいこんば ほししいたけ	種実 小魚		
13 水	こめこ いり うどん	牛乳	ごもくうどん キャベツうめマヨネーズあえ ぶたにくコロッケ	とりにく うすあげ うすぎりかまぼこ ささみ ぎゅうにゅう	こめこいりうどん あぶら	ほうれんそう ごぼう ほししいたけ たまねぎ キャベツ にんじん カリカリうめ あおねぎ	大豆製 品 きのこ		
14 木	ごはん	牛乳	すきに ブロッコリーおひたし たまごやき	ぎゅうにく とうふ しまねのだしっこ ポークハム かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	ごはん こんにやく あぶら きびざとう	はくさい ねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう しめじ ブロッコリー コーン	魚介類 果物		
15 金	ごはん	牛乳	はっばうさい はるさめサラダ しゅうまい	いか ぶたにく うずらたまご ささみ ぎゅうにゅう	ごはん かつくりこ ごまあぶら オイスターソース はるさめ きびざとう	ほししいたけ きぬさや にんじん はくさい たけのこ きゅうり	緑黄色 野菜 魚介類		
18 月	コッペ パン	牛乳	さわらのパジルオイルやき もちおぎとひよこまめのサラダ ペイザンヌスープ	さわら ひよこまめ ポークウイナー ぎゅうにゅう	コッペパン パジルオイル ケチャップ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	カラーピーマン ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	大豆製 品 小魚		
19 火	ごはん	牛乳	とりのたつたあげ ごますあえ あごだんごいりみそしる	とりにく うすあげ ちくわ あごだんご みそ しまねのだしっこ ぎゅうにゅう	ごはん かつくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さといも こんにやく きびざとう すりごま	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん だいこん はくさい あおねぎ	豆類 果物		
20 水	コッペ パン	牛乳	ハンバーグきのこトマトソース パンキンサラダ とうにゅうスープ	とりにく ぶたにく ツナ チーズ うすあげ とうにゅう ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも きびざとう オリーブオイル ウスターソース ホワイトフレーク あぶら ノンエッグマヨネーズ	えのき しめじ トマト たまねぎ にんにく かぼちゃ きゅうり たまねぎ ほうれんそう	卵 大豆製 品		
21 木	ごはん	牛乳	なっとう いわしうめに こまつなのおかかあえ もずくスープ	なっとう いわし ちくわ かつおぶし もずく たまご とうふ しまねのだしっこ ぎゅうにゅう	ごはん さとう	こまつな はくさい あおねぎ ばいにく	緑黄色 野菜 果物		
22 金	ごはん	牛乳	ピリからにくみそどんぶり ちゅうかサラダ オレンジ	ぶたにく だいたいミンチ とうばんじゃん ささみ みそ ぎゅうにゅう	ごはん すりごま きびざとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく たけのこ オレンジ ほししいたけ きぬさや きゅうり もやし しょうが	魚介類 卵		
25 月	コッペ パン	牛乳	てりやきバーガー グラムチャウダー	とりにく ぶたにく あさり とうにゅう ぎゅうにゅう	コッペパン ホワイトフレーク きびざとう じゃがいも かつくりこ アップルソース しよくタルタルソース あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	緑黄色 野菜 種実		

ひづけ 日付	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	つか ざいりょう 使う材料とからだでのほたらき					いえ おおな 家で補う しょくひん 食品
				あか 赤	ち にく 血や肉や ほね つく しょうひん 骨を作る食品	き 黄	ちから たいおん 力や体温の しょうひん もとなる食品	みどり 緑	
26 火	ごはん	牛乳	チャブチェ チヂミ わかめスープ	ぶたにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら あぶら じゃがいも いりごま はるさめ	たけのこ にんじん はくさいキムチ こまつな あおねぎ えのき しょうが にんにく	大豆製 品 きのこ		
27 水	ちゅうか めん	牛乳	ちゃんぼんめん ポテトサラダ こめこいりはるさめ	とりにく いか ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん いりごま ごまあぶら しおラーメンスープ かたくくりこ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	メンマ たまねぎ もやし にんじん きくらげ きゅうり キャベツ	いも 卵		
28 木	ごはん	牛乳	ぶたのしょうがやき あおなとコーンのサラダ キャベツとあさりのみそしる	ぶたにく かつおぶし あさり とうふ うすあげ しまねのだしっこ みそ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら もちおぎ	たまねぎ しょうが こまつな はくさい コーン キャベツ えのき あおねぎ	緑黄色 野菜 大豆製品		
29 金	 体育会 								

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

畑で野菜を育てています

冬野菜に続いて、今は三角農園で給食に使うための野菜を栽培しています。

現在育てているのは、にんじん、大根、かぶ、じゃがいも、青ねぎです。

畝をたててすぐの頃には、正体のわからない動物に土を掘り起こされたり、足跡が残っていたりすることもありました。

いまだに足跡がついていることもありますが、野菜たちは動物にも虫にも負けず順調に成長しています。



このまま元気に育てば、5月の給食に登場する予定です。みんなに食べてもらえる日を楽しみにしています。

