

5月 食育だよ!

令和6年 5月
高岡市立南星中学校

過ごしやすい季節になってきました。新学期が始まり早くも1か月、新しい学年には慣れましたか?
5月は、環境が変わったことによる疲れが出てくるころです。早寝・早起きを心がけ、1日を元気に過ごすために朝食をしっかりと食べて登校しましょう!



目覚ましスイッチを朝食でONに!

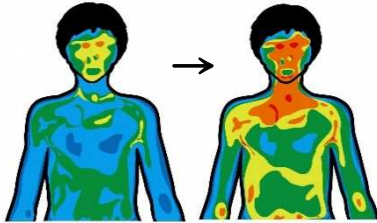
朝食を食べる理由は、栄養を補給するためだけではありません!



朝食の効果 3つのスイッチ

体のスイッチON!

睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給し、体温を上げる。



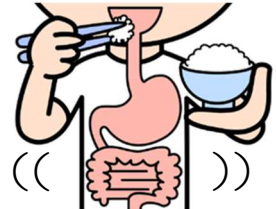
脳のスイッチON!

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギー源になる。



おなかのスイッチON!

食べることで胃腸が刺激され、排便をうながす。

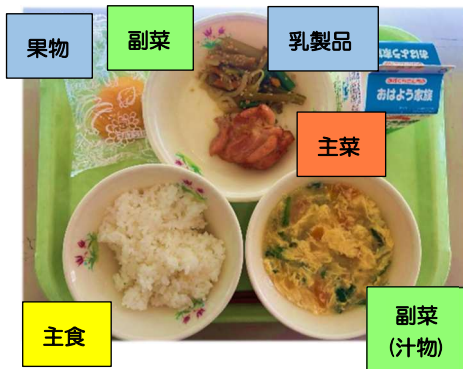


お悩み解決! ~朝食をおいしく食べるためのポイント~



Q.「何を食べるとよいですか?」

- A. **給食をお手本**にして、**主食(ごはん、パン)**・**主菜(肉、魚、卵)**・**副菜(野菜のおかず・汁物)**をそろえることを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。特に**具だくさんの汁物**は、体を温めて活動モードに切り替える効果もありおすすめ! さらに、手軽に食べられる**果物**やヨーグルトなどの**乳製品**をプラスできるとより望ましい朝食になります。



今、朝ごはんを食べる習慣のない人は、**何か1品でも**食べることから始めてみましょう。夕飯の残り物や冷凍食品の活用も Good! 忙しい朝、自分でも手軽に準備できるものを用意しておくように、お家の人と相談してみましょう。

Q.「食べる時間がありません…」

- A. まずは、がんばって20~30分ほど早く起き、朝の光を浴びてみましょう。日中は元気に活動し、寝る直前のメディア使用を避けて寝つきを良くするなど、**早寝早起き**の規則正しい生活習慣づくりが、朝食を食べる習慣づくりにもつながります。

Q.「朝はおなかがすきません…」

- A. **夕飯を早めにすませる**ようにしましょう。塾や習い事で夜が遅くなる場合は、**2回に分けて**食べるのがおすすめです。テスト前など遅くに夜食を食べる場合は、**消化の良いもの**を食べるようにして、油の多いインスタント食品やスナック菓子などは避けましょう。





5月 予定献立表



令和6年度
高岡市立南星中学校

日	曜	行事食	献立名		食品名						栄養価
			主食	副食	赤 (おもに体の組織をつくる)		緑 (おもに体の調子を整える)		黄 (おもにエネルギーになる)		E:エネルギー
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	P:たんぱく質
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F:脂質	
2	木		ごはん	ささみカツ まわかめのきんぴら 豚汁 メロンゼリー	卵 鶏ささみ ベーコン 豆板醤 豚肉 味噌	牛乳 きわかめ	いんげん 人参	こんにゃく 大根 ねぎ メロン	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	E 953 kcal P 36.5 g F 25.8 g
7	火		揚げパン	ウインナー ドレッシングサラダ ポテトスープ ぶどうゼリー	ウインナー きな粉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	胡瓜 とうもろこし きゃべつ 玉ねぎ ぶどう	パン 砂糖 じゃがいも	油	E 817 kcal P 28.5 g F 35.8 g
8	水	3年生 修学旅行 2年生 終日校外学習	ごはん	えびのチリソース煮 茹で野菜 ワンタンスープ チーズ	えび 豆板醤 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ きゃべつ しめじ ねぎ	米 でんぶん 砂糖 ワンタン	油	E 850 kcal P 33.8 g F 22.7 g
9	木	3年生 修学旅行	食パン	ココア豆 カラフルソテー ジャム 担々春雨スープ	大豆 ベーコン 豚肉 味噌	牛乳 脱脂粉乳	黄ピーマン 赤ピーマン 人参 ピーマン 青梗菜	きゃべつ いちご 生姜 にんにく 椎茸 ねぎ	パン でんぶん 砂糖 砂糖	ココアパウダー 油 ごま ごま油	E 851 kcal P 34.2 g F 29.5 g
10	金	3年生 修学旅行	ごはん	ふくらぎのごまみそかけ 小松菜と切干大根の浸し 団子汁	ふくらぎ 味噌 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	きゃべつ 切干大根 こんにゃく ねぎ	米 砂糖 白玉団子	ごま	E 833 kcal P 31.7 g F 24.8 g
13	月		ごはん	鯖のホイル焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え 野菜の旨煮 アップルシャーベット	鯖 味噌 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	ブロッコリー 人参	きゃべつ とうもろこし こんにゃく たけのこりんご	米 米粉 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 銀杏	E 876 kcal P 32.7 g F 21.6 g
14	火		1/2 コッペ パン	変わり千草焼き フルーツヨーグルトあえ ソフト麺のカレーソースかけ	卵 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参	玉ねぎ もも パナナ りんご みかん 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 レーズン ソフト麺	油 ルウ	E 983 kcal P 36.2 g F 27.9 g
15	水		ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 しそあえ 味噌汁 冷凍みかん	たら 油揚げ 味噌	昆布 牛乳	人参 人参	とうもろこし 椎茸 きゃべつ 胡瓜 白菜 しめじ 玉ねぎ みかん	米 米粉 でんぶん お好みソース		E 708 kcal P 24.7 g F 14.3 g
16	木	運動会 予行	米粉 入り パン	鶏肉の香り揚げ 海藻サラダ フルーツポンチ	鶏肉 わかめ 寒天	牛乳	人参 人参	生姜 きゃべつ 胡瓜 パイン パナナ みかん もも	パン 米粉 砂糖 でんぶん ゼリー サイダー	油 ごま	E 897 kcal P 34.2 g F 26.3 g
17	金	たかおか 食19井 献立の日	ごはん	高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト ヨーグルト 豆腐のすまし汁	豚肉 豆板醤 豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ 椎茸 しらたき	米 砂糖 でんぶん じゃがいも 麩	ごま油 油	E 762 kcal P 30.8 g F 15.9 g
21	火		食パン	豚肉と芋のねぎソースがらめ さくさくサラダ ビーフンスープ チョコクリーム	豚肉	牛乳	人参 人参	生姜 ねぎ きゃべつ 胡瓜 椎茸 白菜 ねぎ	パン じゃがいも 米粉 コーンフレーク 砂糖 ビーフン	ごま油 油 チョコクリーム	E 910 kcal P 32.4 g F 38.1 g
22	水		ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草とえのきのごまみそ すき焼き煮	鮭 味噌 牛肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	きゃべつ えのき こんにゃく ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 麩	ごま	E 795 kcal P 37.2 g F 18.2 g
23	木		減量 ごはん	かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 豆乳プリン	かに えび 卵 エソ 豚肉 豆乳	牛乳	人参 人参	玉ねぎ もやし きゃべつ ねぎ 生姜 にんにく	米 小麦粉 でんぶん ごま ごま油	油	E 805 kcal P 25.6 g F 21.0 g
27	月		麦 ごはん	ハヤシライス 豆腐ハンバーグ 小松菜のコーンあえ	牛肉 豆腐 鶏肉 おから	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく 生姜 もやし とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ルウ	E 802 kcal P 26.1 g F 20.5 g
28	火		2/3 コッペ パン	コロケ アスパラサラダ 干しプルーン スープスパゲティ	豚肉 牛肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	とうもろこし アスパラガス きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも 米粉 砂糖 プルーン スパゲティ 小麦粉	油 マーガリン	E 855 kcal P 26.8 g F 30.4 g
29	水		ごはん	豚肉のジャンロー 三色浸し 豆腐と卵のスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 人参	玉ねぎ 生姜 もやし 胡瓜 ねぎ	米 砂糖 でんぶん	ごま ごま油	E 745 kcal P 32.0 g F 20.1 g
30	木	郷土食 献立	ごはん	白えびの宝石揚げ 変わり漬け みそ汁 ブルーベリーゼリー	平田えび 大豆 高野豆腐 味噌	牛乳 青のり	人参	きゃべつ 胡瓜 たくあん 玉ねぎ ねぎ ブルーベリー	米 でんぶん 米粉 砂糖 じゃがいも	油	E 828 kcal P 27.3 g F 20.5 g
31	金		ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き ピーフンソテー 根菜汁 オレンジ	しいら 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参	きゃべつ エリンギ 生姜 大根 こんにゃく ねぎ オレンジ	米 ビーフン	マヨネーズ オイスターソース 油	E 756 kcal P 33.8 g F 16.0 g

*牛乳が毎日つきます *都合により献立が変わる場合があります

- ・ 1日 (水) 高岡の歴史文化に親しむ日
- ・ 8日 (水) 終日校外学習のため2年生給食なし
- ・ 8日 (水) ~ 10日 (金) 修学旅行のため3年生給食なし
- ・ 18日 (土) 運動会のため給食なし
- ・ 20日 (月) 運動会練習休業日
- ・ 24日 (金) 市民体育大会のため給食なし