



食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

<p>こ ん だ て</p>	<p>端午の節句のおはなし</p> <p>まいとし がつ か おとこ こ すこ 毎年5月5日は、男の子の健やかな せいちょう しなわねが たんご せつく 成長と幸せを願う「端午の節句」で ちゆうごく つた せよろじ べつめい す。中国から伝わった行事で、別名 しよふん せつく で「菖蒲の節句」ともいいます。江戸 じだい ふけしやが い しよふん 時代の武家社会において、菖蒲が しよふん 山 とらと 「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝 ふん 山 とらと 負」に通じることから男の子の節句と むしやにんぎよ かせ なり、武者人形やかぶとなどを飾るよ うになりました。</p> <p>5月の欠食 1(金)喜屋武小、米須小、 兼城小、西崎小、 糸満南小、 高嶺中、潮平中 7(木)西崎中 8(金)潮平小、高嶺小 15(金)糸満小 18(月)喜屋武小、潮平小、 糸満小、糸満南小</p>	<p>○今月の 糸満産の野菜○</p> <p>ゴーヤー、きゅうり からし菜、 にんじん(一部)</p> <p>糸満市立 学校給食センターHP 献立表・レシピも掲載</p>	<p>1(金) 3月ウマチー(麦の恵み)</p> <p>カップもずく</p> <p>むぎいり けんさん ジュシー 県産まぐろカツ</p>		
<p>こ ん だ て</p>	<p>5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は だんじ よがんけい じんかく おも ころふく 男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福を はかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された こくめん しやくじつ ほんらい べつ せよろじ 国民の祝日で、本来は別の行事です。</p> <p>☆5月8日は 「ゴーヤーの日」☆</p> <p>糸満市は、ゴーヤーの 拠点産地です。 ゴーヤー272kgを 寄贈していただきました! チャンプルーにして 給食に出します。 おいしくいただきます。</p>	<p>7(木) こどもの日は○○の節句</p> <p>かしわ 柏もち 牛乳</p> <p>ひじきの いろいろいため</p> <p>ごはん わかたけじる 若竹汁</p>	<p>8(金) ゴーヤーの日</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>ごはん シカムドウチ</p>		
<p>こ ん だ て</p>	<p>11(月) 間食のとおり方</p> <p>ごまドレッシング 牛乳</p> <p>ごまじゃこサラダ </p> <p>げんまいごはん ツナカレー</p>	<p>12(火) 5月12日はアセロラの日</p> <p>アセロラゼリー 牛乳</p> <p>にくそぼろ </p> <p>かにかまと ごはん とうふのスープ</p>	<p>13(水) コッペパンの由来</p> <p>ペンネのクリームに </p> <p>ミネストローネ </p> <p>きなこあげパン 潮平小・高嶺小 潮平中・高嶺中・兼城中 こくとうパン 上記以外の学校</p>	<p>14(木) 旬のアーサ</p> <p>フータシャー </p> <p>ごはん アーサじる</p>	<p>15(金) 沖縄 本土復帰記念</p> <p>さつまいものすあげ 牛乳</p> <p>あんだんすー </p> <p>とりにくと だいこん しる ごはん 大根の汁</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>18(月) 食べ物のはたらき</p> <p>ミニたいやき 牛乳</p> <p>ぶたねぎやき きびなごの うどん からあげ</p>	<p>19(火) よくかんで食べよう</p> <p>きんぴらごぼう ジョア</p> <p>オレンジ オレンジ</p> <p>ごはん くきわかめの スープ</p>	<p>20(水) 腸内環境</p> <p>ピビンバ ごはんにかけて たべよう</p> <p>ごはん はるさめ 春雨スープ</p>	<p>21(木) チャンプルーとタシャー</p> <p>タマナーチャンプルー 牛乳</p> <p>ごはん クーリジシ</p>	<p>22(金) 味を感じるしくみ</p> <p>スライス チーズ 牛乳</p> <p>ハンバーグの イタリアン ソースかけ </p> <p>バーガーパン ビタミン スープ</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>25(月) 体内時計</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>じゃがいもの そばろに </p> <p>ごはん とうふの すましじる</p>	<p>26(火) 食べるときのしせい</p> <p>ぶたにく やながわふう </p> <p>豚肉の柳川風 </p> <p>ごはん けんちんじる</p>	<p>27(水) 日本のおはし文化</p> <p>ヨーグルト 牛乳</p> <p>インディアン 国産 スパゲッティー かつおカツ</p>	<p>28(木) 成長期に不足しがちな栄養素</p> <p>ごまなしミニフィッシュ 牛乳</p> <p>オイスター炒め いた ごはん サムゲタンふう スープ</p>	<p>29(金) ゴミを減らそう</p> <p>いわしのトマトに 牛乳</p> <p>からしなირი </p> <p>ふりかけ </p> <p>ごはん ぐだくさんじる</p>

◎野菜の食べる部分と育つ時期について

野菜はおもに、葉を食べるもの、実を食べるもの、花やつぼみを食べるもの、くきを食

葉を食べる野菜

ほうれん草や小松菜、白菜など、寒
い冬に旬を迎える野菜が多く、これら
を「葉物野菜」といいます。キャベツ
のように春と冬の2
回旬があるものもあ
ります。また、たま
ねぎは実のように見
えますが、葉のつけ
ねの太った部分を食
べています。

花やつぼみを食べる野菜

ブロッコリーは、小さなつぼみがたくさん
ついた部分を食べる野菜です。ほかにふきの
とうやみょうがなどがあり、冬から春にかけて
、花が咲く前に収穫するものが多いです。

実を食べる野菜

トマトやきゅうり、なすなど、夏に旬
を迎える野菜が多く、
「実物野菜」とい
います。
水分やカリウムを
多くふくみ、熱くな
った体を冷やすす
る野菜が多いのも
特徴的です。

くきを食べる野菜

アスパラガスやたけのこなど、春に
土から出たばかりのやわらかい部分
を食べる野菜が多いです。また、じゃが
いもやれんこんなど、土の中(地下)
のくきを食べる野菜もあります。

根を食べる野菜

大根やにんじん、ごぼうなど、秋から冬にか
けて旬を迎える野菜が多くあります。
食物せんがいが多く、おなかの調子を整える野
菜が多いのも特徴的です。

新生活の「疲れ」が出ていませんか?

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころ
でしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。
毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事 朝・昼・夕の3食
を決まった時間に
食べましょう。

睡眠 早寝・早起きを
心がけましょう。
朝起きたら日光を浴びる習慣をつけ
ると、生活リズムが整い、1日を気持
ちよくスタートできます。

運動 日中は元気に体を
動かしましょう。
適度な運動は、食事をおいしく感じ
たり、質のよい睡眠につながったりと、
いいことがたくさんあります。

新茶の季節です! お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類 ★抗酸化作用 ★殺菌作用	テアニン ★リラックス効果	ビタミンC ★抗酸化作用 ★風邪予防	フッ素 ★虫歯予防	カフェイン ★疲労回復 ★眠気を 覚ます
---------------------------------	-------------------------	---------------------------------	---------------------	--------------------------------------