


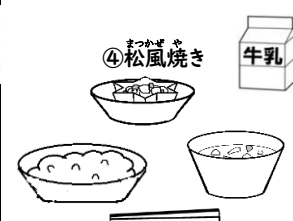


日(曜)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	
こんだてめい 献立名	⑤みかん果汁(小・中) ①牛乳 ④きびなごのカレー揚げ 	①牛乳 ④豚骨のバーベキューソース煮 		⑤アセロラミルク ①牛乳 ④パパイアのナムル 	①牛乳 ④松風焼き 	
	②麦ごはん ③酸辣湯	②ごはん ③さつまいものすまし汁		②ごはん ③豆腐の中華煮	②麦ごはん ③芋の子汁	
	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③たまご とうふ ④きびなご	おもに体の調子を整える ③たまねぎ だいこん にんじん ④ら きくらげ ⑤みかんかじゅう	おもにエネルギーのもとになる ②こめ ③でんぶん ④ごまあぶら ⑤あぶら てんぷん		①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく あぶり ④あさり	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶり ④あがり ⑤みそ あおりのり みそ
	③たまねぎ だいこん にんじん ④ら きくらげ ⑤みかんかじゅう	③はくさい にんじん はねぎ ほししいたけ ④いんげん にんにく しょうが	②こめ ③さつまいも ④さとう		③たまねぎ にんじん たけのこ ④ら きくらげ しょうが にんにく ⑤パパイア キャベツ きゅうり	③だいこん にんじん こんにやく ④ら まいたけ ふかねぎ みつば ⑤たまねぎ にんじん しょうが
献立のねらい	酸辣湯について知ろう	豚骨について知ろう	春分の日	1年の給食を振り返ろう	松風焼きについて知ろう	
ひとくちメモ	酸辣湯は、中国の四川料理のスープです。四川料理は香辛料をきかせて辛い味付けをする料理が多いです。給食の酸辣湯は酢ですばさを、こしょうで辛さをきかせ、刺激をおさえて作りしました。このスープに麺を入れると「サンラータンメン」になります。	豚骨のバーベキューソース煮には、豚の骨付きあばら肉を使っています。豚骨は、鹿児島県で昔から食べられてきました。骨の中からうま味が染み出し、肉がおいしくなります。今日は、バーベキューソースで味付けしました。よくかんでいただきます。		今年度ももうわずかです。1年表面にケシの実やごまを振りかけて約190回の給食がありました。1年を通して、苦手な食べ物も減りましたか。食事のあいさつは心を込めて言えましたか。食事のマナーは守れましたか。1年を振り返ってみましょう。	表面にケシの実やごまを振りかけて焼く、松風という和菓子があります。裏は何もついていません。松葉を吹く風のように「うらさびしい」というところから名前がついています。その和菓子に似せて作られた松風焼きは、羽子板の形に切り、おせち料理としても使われます。	
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 624 中 767 幼 512 24.9 29.9 20.0	小 689 中 853 幼 27.9 34.2		小 636 中 774 幼 25.6 30.9	小 中 757 幼 34.8	

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



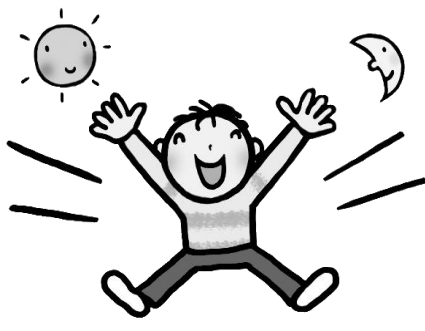
脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



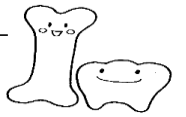
決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しやすいです

骨は常に作りかえられています。骨量は20さいくらいで一番多くなります。その後、増加しなくなるので、骨が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事を取り、運動を行い、十分な睡眠をとることが大切です。骨量を増やすには、子どものうちの今がチャンスです！



【カルシウムのはたらき】

1. 強い骨や歯を作る
2. イライラするのを防ぐ
3. 手足や心臓などの筋肉の働きを助ける
4. けがをしたとき、血液を固まらせるのを助ける

【カルシウムを多く含む食材】



豆腐・納豆などの大豆製品 小松菜などの葉物