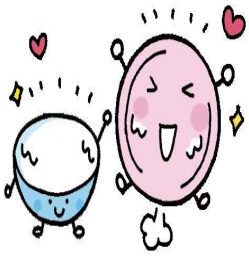
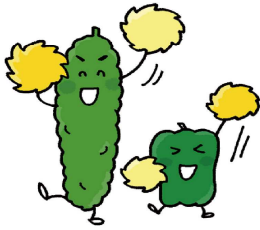


給食だより 5月

永山西小学校



みなさんは、食べ物の好き嫌いはしていませんか？
わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長しています。「食べる」ということを大切にしましょう。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをしないで残さず食べるようにしましょう。



一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



月	火	水	木	金
《3》 けんぼうきねんび 憲法記念日	《4》 みどりのひ みどりの日	《5》 こどものひ こどもの日	《6》 しょく ぎゅうにゅう 食パン 牛乳 じゃが芋と卵のポターージュ ハムカツ 温野菜 マヨネーズ&ソース	《7》 ごはん ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 にくどうふ 肉豆腐 しお こんぶあえ 塩こんぶあえ ふりかけ
《10》 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 キーマカレー ふくしんづ 福神漬け フルーツゼリーあえ	《11》 しょう ぎゅうにゅう 小ごはん 牛乳 ちゃんぽんめん にくだんご 肉団子 バナナ	《12》 ごはん ぎゅうにゅう オレンジ 牛乳 煮あわせ さば や 鯖しお焼き	《13》 こめこ ぎゅうにゅう 米粉コッパン 牛乳 はる ちゅうか 春キャベツの中華スープ ベーコンエッグ フレンチフライドポテト	《14》 ごはん ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ちゅうかふう 中華風そぼろごはんの具 みそ汁 とうにゅう 豆乳プリン
《17》 ごはん ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 はっぼうさい 八宝菜 てつわん 鉄腕ぎょうざ りんご	《18》 こめこ 米粉ツイストパン ぎゅうにゅう 牛乳 ニョッキのクリーム煮 ホキフライ ミニトマト	《19》 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まめ じる 豆とん汁 さんしよく グレープフルーツ 三色あえ	《20》 こめこ ぎゅうにゅう 米粉コッパン 牛乳 ペンネソテー スペインオムレツ アスパラソテー	《21》 ごはん ぎゅうにゅう 納豆 牛乳 納豆 けんちん汁 ちくわ 竹輪のいそべ揚げ
《24》 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ポークカレー ふくしんづ 福神漬け フルーツあわせ (杏仁)	《25》 しょう ぎゅうにゅう 小ごはん 牛乳 うどん しらす入りかき揚げ みかんゼリー チーズ	《26》 ごはん ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 だんご汁 味付きのり さんまみぞれ煮 グレープフルーツ	《27》 あげパン ぎゅうにゅう バナナ 牛乳 バナナ かき玉スープ わかどり 若鶏ごま照りやき	《28》 ごはん ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 あつあげのからみそいため煮 おひたし (もやし) あさり こんぶ あさり昆布

《31》
ふ か きゅうぎょう
振り替え休業

運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。