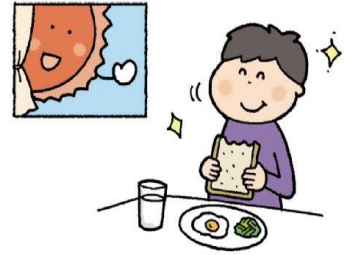


給食だより 5月



永山西小学校

今月はみなさんが楽しみにしている運動会があります。運動会の当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。練習だけではなく食事の内容にも気を配りましょう。



スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

月	火	水	木	金
貝類はうまみ成分がいっぱい しじみやハマグリ、あさり、ほたてがいなどの貝類には、うまみ成分のコハク酸が含まれています。しじみのみそ汁やハマグリのうしお汁、あさりのクラムチャウダーなど、いろいろな料理で食べられています。	《1》 ごはん 牛乳 豆乳ごまみそ汁 ちくわと根菜の炒め煮 味付きのり	《2》 米粉コッペパン 牛乳 春キャベツの中華スープ ジャーマンポテト メープルジャム	《3》 けんぽうきねんび 憲法記念日	
《6》 ふりかえきゆうじつ 振替休日	《7》 わかめごはん 牛乳 吉野汁 もやしと水菜のごまあえ	《8》 ごはん 牛乳 さつま汁 鶏肉とめんまの炒め物	《9》 米粉小コッペパン 牛乳 和風スパゲティ オムレツ(ほうれん草) グレープフルーツ	《10》 ごはん 牛乳 団子汁 無償提供 ホタテフライ オレンジ
《13》 ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 スライスパイ	《14》 小ごはん 牛乳 肉うどん 竹輪の二色揚げ バナナ	《15》 ごはん 牛乳 黒マーボー豆腐 チンゲン菜の和え物	《16》 米粉コッペパン 牛乳 卵入りコーンスープ ゴマ照り焼きソテー 温野菜	《17》 ごはん 牛乳 すいとん汁 にしんおろし煮
《20》 ごはん 牛乳 八宝菜 餃子	《21》 ごはん 牛乳 とりちゃんこ汁 かまぼこ照り煮 バナナ	《22》 ごはん 牛乳 豆腐のおやこたまごとし さばの塩焼き	《23》 食パン 牛乳 シチュー(かぶ) ハムカツ 温野菜 ソース	《24》 ごはん 牛乳 そぼろ煮 刻み大根パリパリあえ
《27》 うんどうかい ふりかえきゆうじつ 運動会振替休日	《28》 小ごはん 牛乳 チャンポン麺 コロッケ バナナ	《29》 ごはん 牛乳 根菜のみそ汁 ホキフライ 醤油 グレープフルーツ	《30》 揚げパン 牛乳 ポトフ 枝豆	《31》 ごはん 牛乳 厚揚げのピリカラ炒め もやしのおひたし 焼きプリンタルト