



日	曜日	こんだてめい ○しゅしゅく ☆しゅさい □ふくさい ♪デザート	自 ご はん 等	しょくひんめい						家庭で おこなうもの
				ちやにくになる		からだのちようしきをとのえる		ちからやねつになる		
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミンA	ビタミンC・その他	たんすいかぶつ	しばう	
01	木	○ハヤシライス ☆かぼちゃコロッケ □ひじきのマリネ	○	ぎゅうにく ハム かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリーンピース	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら	 緑黄色野菜
02	金	○ごはん ☆アジのなんばんづけ □なっとうあえ □じゃがいものみそしる	○	あじ なっとう みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん パプリカ こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	 果物
07	水	○きつねうどん ☆サワラのこうみあげ □ちくわのすのもの	○	とりにく かまぼこ サワラ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	うどん さとう こめこ	あぶら ごま	 いも類
08	木	○わかめごはん ♪かしわもち ☆しろみぎかなのしょうゆづけやき □はるキャベツのしおこんぶあえ □たけのこのみそしる		シルバーしょうゆづけ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たけのこ	こめ かしわもち	ごま	 淡色野菜
09	金	○ごはん ☆こうやどうふのオランダに □ごまみそしる ♪ヨーグルト	○	こうやどうふ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん えだまめ こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	 魚料理
12	月	○ごはん ☆サバカツ □ひじきとだいずのいりに □とうふとごぼうのみそしる	○	さば だいず ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えだまめ ねぎ	にんにく とうもろこし たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ こめこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	 いも類
13	火	○ごはん ☆ぶたにくとキャベツのピリからいため □もやしのあえもの □ちゅうかスープ	○	ぶたにく かつおぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きくらげ にんにく しょうが もやし きゅうり しろねぎ	こめ	あぶら ごまあぶら	 乳製品
14	水	○コッペパン ☆スティックドッグ □マカロニサラダ □ぐだくさんミネストローネ	○	スティックドッグ ツナ ウインナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	 淡色野菜
15	木	○たけのこごはん ☆あかうおのしょうがやき □ごまあえ □だんごじる		あぶらあげ あかうお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのき ぶなしめじ	こめ さとう しらたまもち	あぶら ごま ごまあぶら	 小魚
16	金	○ごはん ☆チキンチキンごぼう □あぶらあげとやさいのおひたし □アスパラガスのみそしる	○	とりにく あぶらあげ とりササミ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん アスパラガス	ごぼう もやし たまねぎ エリンギ しろねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	 海藻
19	月	○ごはん ☆げんきなっとう □ごまずあえ □すりみだんごのすましじる	○	なっとう とりにく ぶたにく ツナ すりみだんご とうふ	ぎゅうにゅう	いんげん こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが しいたけ キャベツ だいこん えのき	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま	 いも類
20	火	○ごはん ☆さけのわかくさやき □コロコロサラダ □もやしのみそしる	○	サケ ハム みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん ねぎ	きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	 きのこ類
21	水	○ロールパン ○やきそば ☆ポテトとおこめのささみカツ □スナッPEndウのごま和え	○	ぶたにく ポテトとおこめの ささみカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ スナッペンどう	ロールパン さとう ちゅうかめん	あぶら ごま	 魚料理
22	木	○ごはん ☆たまごやき □きりぼしだいこんのちゅうかいため □ぐだくさんみそしる	○	あつやきたまご ベーコン とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ エリンギ しろねぎ	こめ	あぶら ごまあぶら	 緑黄色野菜
23	金	○ガパオふうそばろごはん □ちゅうかサラダ □ABCスープ	○	とりにく ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ こまつな チンゲンサイ バジルペースト	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	こめ かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	 豆・豆製品
26	月	○ごはん ☆ぶたにくのオニオンソースやき □マーマレードサラダ □コーンスープ	○	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ こめこ マーマレード じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	 きのこ類
27	火	○ごはん ☆ししゃものあおのりてん □とさずあえ □にくじゃが	○	シシヤモ かつおぶし ぎゅうにく あおのり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ いとこんにゃく	こめ こめこ さとう じゃがいも	あぶら	 淡色野菜
28	水	○とうにゅうタンタンメン ☆あげショールンポー □ひじきのサラダ	○	ぶたにく とうにゅう ショールンポー ハム みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ もやし きくらげ とうもろこし にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごま ごまあぶら あぶら	 いも類
29	木	○ごはん ☆とりにくのごまみそやき □いろどりやさいのあまずあえ □ゆばのすましじる	○	とりにく ゆば みそ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし きくらげ たまねぎ えのき	こめ さとう	ごま	 乳製品
30	金	○ごはん ☆イワシのうめだれかけ □おかかあえ □くきわかめときのこのスープ	○	イワシ かつおぶし いとかまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ ばいにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	 緑黄色野菜

5月の平均の栄養価

小学校	エネルギー	615 Kcal
	タンパク質	27.6 g
中学校	エネルギー	752 Kcal
	タンパク質	33.2 g



牛乳は毎日つきます。

★食材については、変更する場合があります。



5月食育だより

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネル
ギー源となる糖質を
多く含むものを！



しょくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがお
すすめです。水分と一緒
にビタミンやミネラルを
とることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ いしき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



5月5日 端午の節句

たん こ せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、
かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち

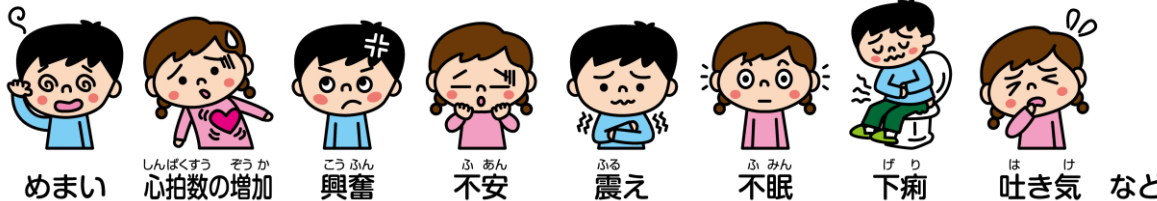
あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

べつめい しゅうぶ せつく しゅうぶ う ふろ
別名で「菖蒲の節句」ともい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

ちゃ おお ふく
コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ（感受性）は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？.....



★カフェインは、どれくらいならとっていいの？

にほん ぐたいてき せつしゅりょう め やす しめ
日本では具体的な摂取量の目安などは示されていませんが、カナダ保健省では、1日の摂取上限の目安量を以下の通り設定しています。



● 1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安 ※1

健康な成人	妊婦	子ども
400mg	300mg	体重1kg当たり 2.5mg
		10～12歳児 85mg 7～9歳児 62.5mg 4～6歳児 45mg

● 飲み物に含まれるカフェイン量の目安 ※2 100mL 当たり

コーヒー	紅茶	せん茶	ウーロン茶	コーラ
60mg	30mg	20mg	20mg	約10mg

[浸出法…コーヒー：粉末 10g/ 熱湯 150mL、紅茶：茶 5g/ 熱湯 360mL 1.5～4 分、せん茶：茶 10g/90℃ 430mL 1 分、ウーロン茶：茶 15g/90℃ 650mL 0.5 分]

★市販のエナジードリンクに注意！

エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいてる人もいかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。



【出典】※1：カナダ保健省「Caffeine (2010)」、「Caffeine in Food (2012)」、「Health Canada (2017)」
※2：「日本食品標準成分表 2020 (八訂)」、コーラは市販品調べ。