

きゅうしょくだより



生活リズムをととのえよう

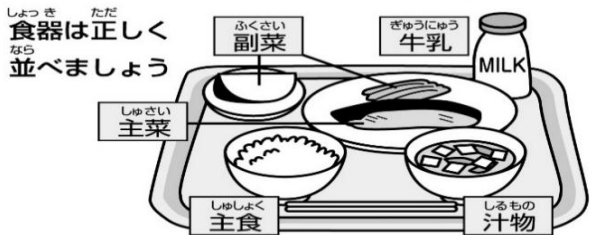
風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この季節は、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの時間をつくったりするなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。



給食時間のすごし方 — 食事編 —

時間を守って、楽しい雰囲気
で食べましょう。

給食がそろっているか確認する



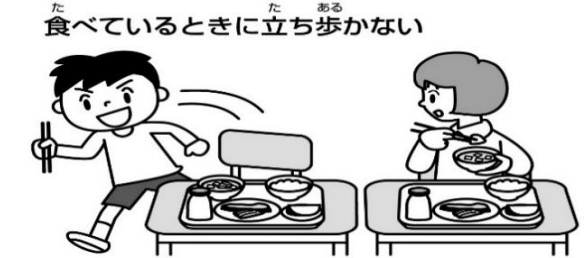
正しい姿勢で食べる



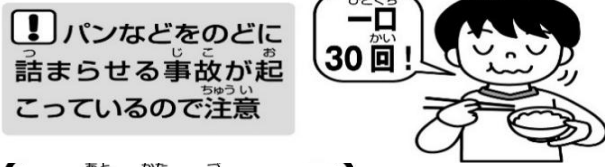
食事のあいさつも忘れずに



食事のマナーを守る



よくかんで食べる

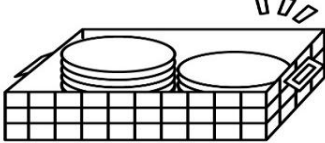


後片付け

残した食べ物は入っていた入れ物にもどす





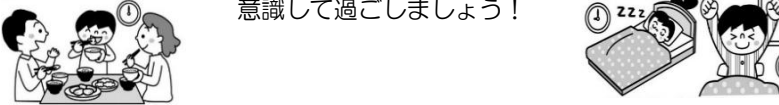
食器はからにして、きちんと重ねる



配膳台や机の上をきれいにふく



食後すぐに、激しい運動をすることは避けましょう

	月	火	水	木	金
こ っ だ て	<p>◎11~15日は 「運動会応援メニューウィーク」です！！ 運動会に向けてがんばるみなさんを 給食で応援します。</p> 			<p>5月1日は少し早いですが、「こどもの日」のお祝いとして、ミニ笹団子がつきます。新潟県では昔から「笹団子」を作り、子どもたちの健やかな成長をお祝いしていました。</p> 	<p>1 ミニ笹団子</p> <p>たくあん和え 干草焼き</p> <p>たけのこごはん すまし汁</p> <p>エネルギー kcal 660 kcal たんぱく質 29.4g 塩分 2.7g</p>
	4	5	6	7	8
	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>抹茶ラテゼリー</p> <p>ピーンズサラダ ハヤシライス (ごはん)</p>	<p>和風マカロニサラダ たまごスープ うぐいすあげパン</p>
	<p>連休中も、早寝、早起きと1日3回の食事を意識して過ごしましょう！</p> 	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく あかいんげんまめ ツナ ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう なまぐりム</p> <p>エネルギー kcal 734 kcal たんぱく質 23.4g 塩分 2.7g</p>	<p>ぎゅうにゅう ツナ だいず きなこ たまご とうろ べーコン ごはん あぶら さとう マヨネーズ マロニー マカロニ</p> <p>エネルギー kcal 692 kcal たんぱく質 27.7g 塩分 2.9g</p>		
11	12	13	14	15	
<p>スタミナアップメニュー</p> <p>おかか和え レバーとチキンのスタミナ揚げ</p> <p>ごはん 新玉ねぎの みそ汁</p>	<p>カルシウムアップメニュー</p> <p>ミルクゼリー ほうれんそうサラダ</p> <p>ソフトめん ピーンズ ミートソース</p>	<p>紅組応援メニュー</p> <p>にんじんサラダ てりやきチキン</p> <p>ゆかり ごはん キムチ スープ</p>	<p>白組応援メニュー</p> <p>もやしナムル 白身魚のチーズハーブ焼き</p> <p>ごはん まめまめ みそ汁</p>	<p>みんなおうえんメニュー</p> <p>キャベツ和え セルフトレカウ</p> <p>きざみのり ごはん わかたけ汁</p>	
<p>616 kcal 29.0g 2.0g</p>	<p>698 kcal 28.0g 2.4g</p>	<p>641 kcal 28.0g 3.0g</p>	<p>627 kcal 30.0g 2.2g</p>	<p>659 kcal 25.1g 2.4g</p>	
18	19	20	21	22	
<p>運動会 振替休業日</p>	<p>切りほしだいこん 切干大根のごまサラダ</p> <p>ツナピラフ トックとわかめの スープ</p>	<p>ひじき煮 さけのマヨコーン焼き</p> <p>ごはん かきたま汁</p>	<p>おひたし 鶏のから揚げ・やくみソース</p> <p>ごはん ふのみそ汁</p>	<p>アスパラサラダ ハンバーグ</p> <p>こくとうパン ミネストローネ</p>	
<p>ぎゅうにゅう えび だいず とり とうろ たまご ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも せり</p> <p>エネルギー kcal 720 kcal たんぱく質 24.7g 塩分 1.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうろ ちりめん ツナ わかめ ちゅうかめん ごま あぶら さとう こむぎこ</p> <p>エネルギー kcal 674 kcal たんぱく質 27.9g 塩分 2.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく あぶらあげ ごはん ごま くるまふ さとう じゃがいも</p> <p>エネルギー kcal 596 kcal たんぱく質 17.0g 塩分 2.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう とり ちくわ かつおぶし とうろ ごはん あぶら さとう しょうが じゃがいも</p> <p>エネルギー kcal 627 kcal たんぱく質 27.5g 塩分 2.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とり たまご ハム べーコン こくとうパン あぶら さとう パンコ マカロニ</p> <p>エネルギー kcal 683 kcal たんぱく質 29.1g 塩分 3.1g</p>	
25	26	27	28	29	
<p>カレーポテトピーンズ</p> <p>えび塩 ふわふわ丼 (ごはん) フルーツポンチ</p>	<p>抹茶煮しパン</p> <p>わかめとじゃこのサラダ</p> <p>ちゅうかめん 豆腐ごまみそ スープ</p>	<p>1・2年1個、3年以上2個</p> <p>きりざい くるまふの揚げ煮</p> <p>ごはん くるまふ 根菜のごま汁</p>	<p>ごます和え さばのソース煮</p> <p>ごはん どさんこ スープ</p>	<p>キャベコーン炒め 手づくりカレーコロッケ</p> <p>ごはん けんちん汁</p>	
<p>ぎゅうにゅう えび だいず とり とうろ たまご ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも せり</p> <p>エネルギー kcal 720 kcal たんぱく質 24.7g 塩分 1.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうろ ちりめん ツナ わかめ ちゅうかめん ごま あぶら さとう こむぎこ</p> <p>エネルギー kcal 674 kcal たんぱく質 27.9g 塩分 2.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく あぶらあげ ごはん ごま くるまふ さとう じゃがいも</p> <p>エネルギー kcal 596 kcal たんぱく質 17.0g 塩分 2.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう とり ちくわ かつおぶし とうろ ごはん あぶら さとう パンコ じゃがいも</p> <p>エネルギー kcal 627 kcal たんぱく質 27.5g 塩分 2.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうろ ごはん あぶら さとう パンコ じゃがいも</p> <p>エネルギー kcal 726 kcal たんぱく質 18.9g 塩分 2.3g</p>	