

# 5月食育だより

～食べることは生きること～ No.2



令和6年5月 守口市立樟風中学校

新年度が始まってから1か月が過ぎました。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあったり、新しい環境での疲れが出てくる時期です。体調管理には注意が必要です。早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて元気な心と体を作りましょう。

給食はランチルームで食べます。食べる日を選べるので、献立を見て食べたい日に注文してみてください。登録しているIDがあればパソコンやスマートフォンから簡単に申し込みができます。給食の申し込みをしてみたいが、登録していないという方や振り込み用紙が無くてお金が入金できないという方は学校までお問い合わせください。

## ランチルームのマナー



5月ゴールデンウィーク明けからいよいよ1年生も給食が始まります。ランチルームでは学年ごとにまとまった席で食べます。ランチルームのルールを守っておいしく楽しく食事が出来るようにしましょう。

手洗い後に手を拭いて箸箱から箸をとれるように、ハンカチは忘れないようにしましょう。

牛乳が今年度から変わりました。パックの回収方法も「リサイクル回収」になりました。中身がない状態で折りたたんで回収することになり、今までは仕方なく回収されていた畳忘れの物が回収されなくなりました。生徒のみなさんに声掛けをして、今はしっかり畳んでもらっています。ほんの少しでも中身が残っているとダメとのことなので、中身が少しでも残っていたら「残」と書いてあるお盆にのせておいてください。配膳員さんが中身を出してくれます。ストローも入っていると回収されないの混ざらないようにして下さい。皆さん一人一人の協力で配膳員さんも助かります。



手を洗ってハンカチで  
しっかり拭きましょう



しっかり折りたたんでスト  
ローは別に捨てましょう

## はじまりは朝ごはん!



## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 朝ごはんの効果

<b>やる気や集中力が 高まる</b> 	<b>イライラ しにくくなる</b> 	<b>運動能力 アップ</b> 	<b>便秘を 予防する</b> 	<b>生活リズムが 整う</b> 
-----------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------

### 朝ごはんをステップアップ!

#### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



#### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



#### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



### 朝ごはん作りを簡単に!

### おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<b>主食</b>  ご飯 食パン バターロール シリアル うどん	<b>主菜</b>  ウィナー 卵 ちりめんじゃこ 納豆 豆腐 ちくわ ハム	<b>副菜</b>  コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス	<b>果物</b>  みかん いちご バナナ
<b>牛乳・乳製品</b>  チーズ 牛乳 ヨーグルト			



マークシート で給食を申し込む場合は5月15日(水)までに学校に提出してください。

予約システム (パソコン、スマートフォン、携帯電話)での申し込みは、喫食日の3日前(土日祝を除く)の午前10時までです。



予約システム QRコード (スマートフォン用)



アレルギー情報について

「卵、乳、落花生、小麦、そば、えび、かに、大豆、くるみ」について表示します。食物アレルギーがある方は、十分にご確認のうえ予約をお願いします。給食で使用する食材は、教育委員会ホームページでご確認いただけます。



◆豚肉のバーベキューソース炒め 3日月



ごはん、牛乳、フライドポテト、野菜のマリネ、コンソメスープ

◆チンジャオロウスー 4日火



ごはん、牛乳、揚げしゅうまい、チンゲン菜の中華和え、中華スープ

◆鶏肉の竜田揚げ 5日水



とうもろこしごはん、牛乳、高野豆腐の卵とじ、白菜のおひたし、みそ汁

◆ハヤシライス 6日木



ごはん、牛乳、かぼちゃコロケ、フレンチサラダ、パン缶

◆さばのみそ焼き 7日金



ごはん、牛乳、れんごんのきんぴら、キャベツの即席漬、すまし汁

◆えびと豆腐の中華炒め 10日月



ごはん、牛乳、春巻、中華風サラダ、白菜スープ

◆豚肉の生姜焼き 11日火



ごはん、牛乳、さつま芋のレモン煮、キャベツとツナの和え物、みそ汁

◆肉じゃが 12日水



ごはん、牛乳、ちくわの磯辺揚げ、切干大根の煮物、すまし汁

◆あじのカレームニエル 13日木



ごはん、牛乳、野菜炒め、かぼちゃのサラダ・マヨネーズ小袋、コンソメスープ

◆八宝菜 14日金



ごはん、牛乳、揚げぎょうざ、春雨サラダ、中華スープ

◆みそおでん 17日月



ごはん、牛乳、しいたけの天ぷら、チンゲン菜のおひたし、すまし汁

◆スパゲティミートソース 18日火



ごはん、牛乳、鶏肉のチーズ焼き、切干大根のサラダ、コンソメスープ

◆いわしの天ぷら 19日水



ごはん、牛乳、筑前煮、きゅうりの即席漬、きのこ汁

◆きのこソースハンバーグ 20日木



ごはん、牛乳、白菜のクリーム煮、ブロッコリーのごま和え、カレースープ

◆豚しゃぶ 21日金



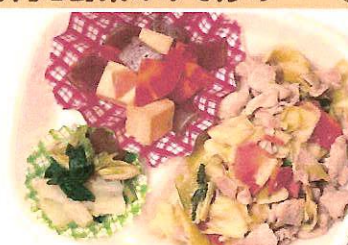
ごはん、牛乳、ゴーヤ入りかきあげ、白菜とひじきのサラダ、すまし汁

◆プルコギ 24日月



ごはん、牛乳、小松菜のおひたし、大学芋、中華スープ

◆豚肉と野菜のみそ炒め 25日火



わかめごはん、牛乳、厚揚げの煮物、白菜とほうれん草のおかか和え、ビーフンスープ

◆とりすき 26日水



ごはん、牛乳、かぼちゃの煮物、いかとキャベツの和え物、みそ汁

◆スープパスタ 27日木



ロールパン、牛乳、肉だんご、キャベツのサラダ、青りんごゼリー

◆サーモンフライ・ソース小袋 28日金



ごはん、牛乳、五目煮、ほうれん草のごま和え、豚汁