



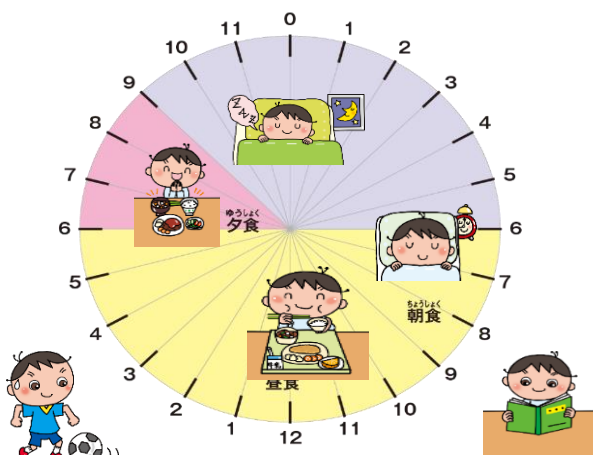
5月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

月	火	水	木	金
*牛乳は毎日つきます。 *物資の都合により献立が変更になることがあります。 			1日 豚すき丼 もやしのみそ汁 豚肉はビタミンBが豊富で疲労回復にも効果があると言われています。牛肉よりも約10倍多いビタミンB1を含んでいます。	2日 ごはん ぶりの甘辛揚げ煮 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁 ぶりの栄養素は青魚の中でもトップクラスです。脳を活性化させ学習・記憶能力の向上に役立つとされているDHAやEPAが非常に多く含まれています。
5日  こどもの日	6日  振替休日	7日 ※1年宿泊研修・2年職場体験 丸パン ハンバーグの トマトソースがけ 温野菜 ポトフ ポトフは肉や野菜と一緒に煮込むフランスの家庭料理です。フランス語でpotは鍋、feulは火を示すため火にかけた鍋という意味です。	8日 1年 宿泊研修 2年 職場体験 3年 修学旅行	9日 ※2年職場体験・3年修学旅行 ごはん 肉だんご 春雨とキャベツのみそ炒め 中華スープ 春雨はじゃが芋のでんぷんから作るものと緑豆という豆から作るものがあります。今日は緑豆春雨とキャベツのみそ味で炒めました。
12日 ※3年振替休業日 ごはん 肉焼売 八宝菜風炒め わかめスープ 八宝菜の「八」は8種類という意味ではなく「たくさん」という意味があります。また、「菜」はおかずという意味です。	13日 ごはん 鶏の西京焼き ひじきの炒め煮 豚汁 茹でたひじきには、キャベツの約2倍、さつまいもの約1.3倍の食物繊維が含まれます。	14日 タンメン ブロッコリーの ツナマヨ炒め タンメンは野菜をたっぷり入れているので、素材のうまさがスープに染み渡る塩味のラーメンです。	15日 ごはん 塩鯖 野菜炒め 豆腐のとろみ汁 鯖には鉄分が多く含まれ、あじの2倍です。鉄分は血液の中で体中に酸素を運搬する役割をもっています。鉄分が不足すると体が重く疲れやすくなります。	そぼろ丼 若竹汁 若竹汁とは「若」はわかめ「竹」はたけのこのことです。春先の新わかめと春が旬のたけのこを使った汁物です。
19日 わかめごはん 鶏肉の照り焼き ナムル炒め じゃがいものみそ汁 じゃがいもはビタミンCやポリフェノール、カリウムなどを多く含み免疫力の向上や健康な骨の維持に役立ちます。	20日 ごはん あじフライ 切り干し大根のカレー炒め キャベツのみそ汁 アジは「味が良い」というところから「アジ」と呼ばれるようになったそうです。(諸説あり)	21日 丸パン ポテトカップグラタン コーンソテー ミートボールスープ どうもこしは焼いたり、スープ、揚げ物、蒸し物、お菓子まで幅広く使えます。今日は野菜と一緒にソテーにしました。	22日 ビビンバ オニオンスープ ビビンバは、韓国語・朝鮮語で混ぜご飯を意味する朝鮮半島における代表的な料理の一つです。	23日 ごはん 玉子千草焼き 筑前煮 大根のみそ汁 筑前煮とは鶏肉と野菜、こんにゃくなどを油で炒め甘辛く味付けした煮物で、福岡県の北部・西部の筑前地方の郷土料理です。
26日 ごはん のり佃煮 ちくわの磯辺揚げ ビーフン炒め なめこのみそ汁 なめこの独特のぬめりの主成分はペクチンです。ペクチンにはコレステロールや糖類の吸収を抑制する働きがあります。	27日 ごはん 棒餃子 ウィンナーと野菜の卵とじ もずくスープ もずくは細長く糸状の藻類で、枝分かれがあるのが特徴です。他の藻類に付着して成長することから「藻付く」と呼ばれるようになりました。	28日 みそキムチうどん かぶのグリルサラダ シューアイス みそとキムチはどちらも発酵食品です。発酵食品は食品の保存性を向上させ、便秘や下痢、肌荒れなどを引き起こす悪玉菌の働きを抑制し、腸内環境を整えてくれます。	29日 チキンカレー ビーンズソテー 豆類は体内でほとんど合成できない「必須アミノ酸」のうち、精白米に不足するリジンやスレオニンが豊富に含まれているため、豆類と米を組み合わせることで、アミノ酸のバランスがよくなります。	30日 運動会 

規則正しい生活をしよう

新学期が始まり1ヶ月がたちました。学校での生活に慣れてきたと思いますが、まだ体が暑さに慣れていないので注意が必要です。外での活動も増えてきます。生活リズムを整え、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



炭水化物の働きを知ろう

炭水化物(糖質)はおもにエネルギー源になる栄養素です。米やパン、めん、いもなどに多く含まれていて、1gあたり約4kcalのエネルギーを生み出します。

わたしたちがおもに主食から毎日摂取する炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、体の各器官へ運ばれます。

特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。集中力を高めて勉強するためにも炭水化物はとても大切な栄養素なのです。

Carbohydrate

