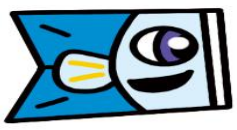
５月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

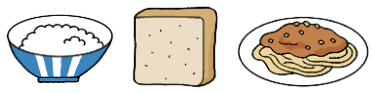
＊牛乳は毎日(22日以外)つきます。＊物資の都合により献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
運動には多くのエネルギーが必要 今月は、運動会や陸上大会など、様々なイベントが控えていますね。当日はもちろん、練習の際もけがなく体を動かすことができるように、栄養バランスよく食事をとることが大切です。 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食をきちんと食べて、最高のパフォーマンスを発揮できるようにしてくださいね。		**疲労回復に役立つ栄養素** **ビタミンB_1** 体の中で糖質がエネルギーにかわるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。 **アリシン** 糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB_1の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。		**１日** ビビンバ 長ねぎの中華スープ ビビンバは韓国料理で、「ビビン」は「まぜる」、「バ」は「ごはん」という意味があります。肉やナムル、玉子などをのせてよく混ぜて食べるのが特徴です。
４日 みどりの日 	**５日** こどもの日 	**６日** 振替休日 	**７日** ごはん いわしの梅煮 ベーコンと野菜の炒め物 ほうれん草のみそ汁 みなさんは小松菜とほうれん草を見分けることができますか？小松菜の方が葉がやや丸く厚みがあります。またほうれん草の根本が赤いのポイントです。	**８日** 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をみそ味で炒めました。
１１日 そぼろ丼 若竹汁 スマイルゼリー 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。	**１２日** ごはん いわしのカレー煮 ピリ辛炒め 白菜のみそ汁 ピリ辛炒めには、豚肉やたけのこ、キャベツ、にんじん、もやしなどの食材を豆板醤やみそで炒めています。ピリ辛でごはんが進む味付けにしています。	**１３日** コッペパン　ﾒｰﾌﾟﾙ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ハーブチキン 枝豆入り温サラダ ホワイトシチュー ホワイトシチューには30kg以上もの野菜が使われています。その食材の1つのじゃがいもには、ビタミンCや、カリウムなどを多く含み免疫力をUPさせてくれます。	**１４日** ごはん　　のり佃煮 炒り豆腐包み焼き 筑前煮 キャベツのみそ汁 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。	**１５日** ごはん 鮭の塩焼き 生姜風味の野菜炒め 新玉ねぎのみそ汁 玉ねぎは多くのものが5月～6月に収穫されますが、それを3月～5月に早獲りし、収穫後すぐに出荷されたものが新玉ねぎと呼ばれます。新玉ねぎは水分量が多く、辛味の少ない味わいが特徴です。
１８日 ごはん 豆腐ハンバーグ ちくわと野菜の炒め物 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。	**１９日** ごはん かぼちゃチーズフライ しそひじき炒め 豆腐のうま煮 毎日朝食を食べていますか？朝食はみなさんの「脳・体温・胃腸」の3つのスイッチを入れてくれます。しっかり食べることがよい1日のスタートにつながります。	**２０日** 野菜タンメン ブロッコリーの　にんにく炒め フローズンヨーグルト ラーメンの日は野菜をたっぷり食べることができる献立にしています。完食すると、180gの野菜を食べたことになります。苦手な食材でもまずはひとくち挑戦しましょう！	**２１日** ごはん 信田煮 肉野菜炒め 大根のみそ汁 大根に多く含まれるビタミンCは、ストレスや風邪などに対する抵抗力を高める働きがあります。風邪予防にもぜひ取り入れたい栄養です。	**２２日** スタミナ丼 わかめスープ わかめなどの藻類は食物繊維がたっぷりで、腸の掃除をしてくれます。体の成長を助けるヨウ素とカルシウムが含まれています。
２５日 ごはん さばの照り煮 もやしとｳｨﾝﾅｰの炒め物 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。	**２６日** ごはん チキンみそカツ すき昆布の炒め煮 きのこスープ 昆布に含まれるミネラルは牛乳の約23倍です。カルシウムは約7倍、鉄分は約39倍も含まれています。今日はすき昆布を野菜と炒めました。	**２７日** 米粉バターロール ほうれん草オムレツ ミートソースペンネ ワンタンスープ パンやごはんなどの主食は、体や脳を動かすためのエネルギー源になります。朝食をしっかり食べてくることで、朝から活動的に過ごすことができます。	**２８日** 運　動　会 	**２９日** ポークカレー コールスロー炒め カレーは玉ねぎをしっかり炒めて作ります。玉ねぎには糖分が含まれていて、炒めると濃縮されて甘みが増します。その甘みがカレーのコクにつながっています。

朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

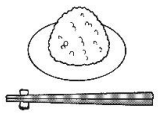
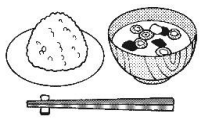
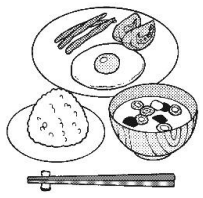
エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気にすごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

朝ごはんステップアップ

ホップ（主食のみ）	ステップ（主食＋１品）	ジャンプ（バランスを考える）
		
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう１品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食＋１品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実だくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

ⓒ少年写真新聞社2023