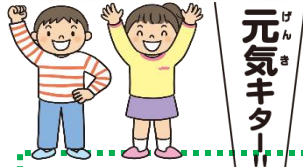
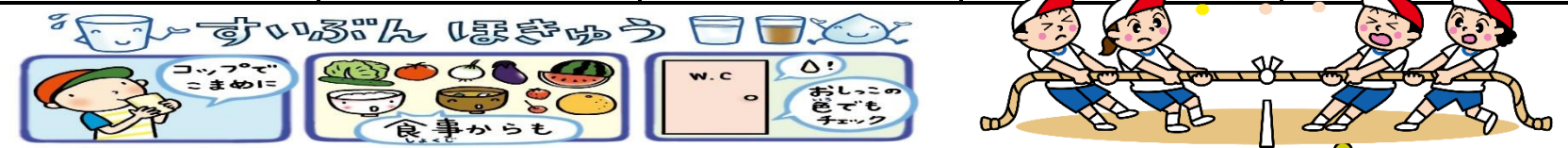




5月給食だより

令和8年 4月 30日発行
由利学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>新学期が始まり一ヶ月がたちました。新しい学年の生活には慣れましたか？ 成長期の子どもたちにとって、「朝ごはん」は1日を元気にスタートさせるためにとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識することで、自然と栄養バランスが整います。毎日しっかりと食べられると良いですね。</p>		<p>朝ごはんを食べるとこんなよいことが・・・</p> <p>さえわたる頭脳! 体に元気をチャージ! 心もウオームアップ!</p>		<p>1日</p> <p>だしうどん ごもくあつやきたまご メロンゼリー</p>
<p>4日</p> <p>みどりの日</p>	<p>5日</p> <p>こどもの日</p>	<p>6日</p> <p>振替休日</p>	<p>7日</p> <p>マーボーどん はるさめスープ スマイルゼリー(日向夏)</p>	<p>8日</p> <p>ココアあげパン わふうきんぴら つつみやき フレンチサラダ ポトフ</p>
<p>11日</p> <p>なめしごはん チキンカツ げんきサラダ とうふのみそしる</p>	<p>12日</p> <p>ポークカレー フルーツポンチ</p>	<p>13日</p> <p>ごはん たらのみそマヨやき あおじそサラダ だいこんのみそしる</p>	<p>14日</p> <p>たけのごはん さくらしゅうまい ごまあえ なめこのみそしる</p>	<p>15日</p> <p>わふうスパゲティー イタリアンサラダ</p>
<p>18日</p> <p>運動会 振替休業日</p>	<p>19日</p> <p>ごはん いわしのしょうがに こんにゃくきんぴら とんじる</p>	<p>20日</p> <p>ごはん といにくのからあげ しおナムル わかめのみそしる</p>	<p>21日</p> <p>シーフードピラフ わんたんスープ</p>	<p>22日</p> <p>コッペパン マーメイド メンチカツ ごぼうサラダ ちゅうかコーンスープ</p>
<p>25日</p> <p>ごはん にくだんご(みそだれ) くきわかめサラダ はなふのすましじる</p>	<p>26日 ジョア(フルーベリー)</p> <p>ごはん ほっけのしおやき 切り干し大根のカレー炒め こまつなのみそしる</p>	<p>27日</p> <p>スタミナどん じゃがいものみそしる ラムネゼリー</p>	<p>28日</p> <p>ごはん あおじそいとつくね やさいのにびたし キャベツのみそしる</p>	<p>29日</p> <p>みそラーメン たこやき</p>



運動と五大栄養素の役割

糖質・脂質

からだを動かすエネルギー源になります。
特に、糖質は脂質よりも早くエネルギー源になります。

ミネラル

カルシウムやミネラルの摂取は、骨折予防や貧血予防にもつながります。

たんぱく質

筋肉や血液をつくる材料になります。また、栄養素を運ぶ役割もあります。

ビタミン

エネルギーを使うときに、使われる栄養素です。特にビタミン B1 やビタミン B2 が使われます。

☆多く含まれる食べ物☆
【ビタミン B1】 玄米 えのきたけ 豚肉
【ビタミン B2】 レバー 納豆 卵 マッシュルーム