

	月	火	水	木	金
献立	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 みどりのひ みどりの日	5 	6 ミニこくとうパン 牛乳 レタスのスープ アスパラとベーコンの スパゲッティ バナナ	7 ごはん 牛乳 はるいろすましじる とりのからあげ(小:2個 中:3個) はくさいとこんぶのあえもの
約エネルギー				660kcal 860kcal	630kcal 820kcal
あか	大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま 			ベーコン 粉チーズ 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 昆布 牛乳
き				パン スパゲッティ 油 バター	ごはん 油
みどり				レタス 玉ねぎ 人参 アスパラ しめじ バナナ	しめじ みつば 白菜 きゅうり 人参
栄養メモ				レタスはサラダに使われることが多いですが、油ともよく合うので、炒め物にもおすすめです。牛肉や豚肉と一緒に合わせて炒めても良いですね。	白菜の葉にみられる黒い斑点は、低温での長期貯蔵や、土壌成分の状態などによって現れたもので、食べても体に害はありません。
献立	10 ごはん 牛乳 すいぎょうざのスープ ほいこうろう アセロラゼリー	11 ツイストパン 牛乳 はくさいとはるさめのスープ やわらかチーズオムレツ ジャーマンポテト マーマレードジャム	12 ごはん 牛乳 ぐだくさんじる さばのみそに きりぼしだいこんのサラダ	13 ミニコッペパン 牛乳 みそラーメン あげぎょうざ(小2個:中3個) ブルーベリージャム	14 ごはん 牛乳 しおちゃんこじる わふうきんぴらつつみやき りんご
約エネルギー	660kcal 860kcal	660kcal 860kcal	640kcal 830kcal	710kcal 920kcal	610kcal 790kcal
あか	水餃子 豚肉 牛乳	鶏肉 オムレツ チーズ ベーコン 牛乳	鶏肉 鯖 牛乳	豚ひき肉 なたと 餃子 味噌 牛乳	つみれ はなて 油揚げ 包み焼き 牛乳
き	ごはん ごま油 油 ゼリー	春雨 ジャガ芋 油 バター ジャム	ごはん ごんにゃく 油 ごま	パン ラーメン ジャム 油	ごはん
みどり	えのき 長ねぎ 人参 メンマ きくらげ キャベツ 玉ねぎ だけのこ	白菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ	人参 ごぼう いんげん 長ねぎ 切干大根 きゅうり	長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし メンマ	こら 大根 人参 しめじ 白菜 長ねぎ 椎茸 りんご
栄養メモ	キャベツは低カロリーな半平面、食べごたえがあるので、満腹感を得られやすい野菜です。	じゃが芋は、ビタミンCが豊富で、じゃが芋内のでんぷんがビタミンCを包み込んでいるため、加熱によるダメージが少なく、効率よく摂取することができます。	切干大根は、大根を細長く切り、乾燥させた昔ながらの保存食です。栄養素が凝縮されています。	ブルーベリーは、目に良い果物として関心が集まり、日本で本格的な栽培が始まったのは、1980年代後半のこととされています。	りんごは、生食はもちろんのこと、お菓子やジュース、りんご酢やソーターのソースなど様々な料理に活用することができます。
献立	17 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる チキンみそかつ ほうれんそうのごまあえ あじのり	18 ソフトフランスパン 牛乳 チンゲンサイとえびのスープ とりにくのケチャップいため キャベツのサラダ	19 くろまいごはん 牛乳 ぶたじる さけのちゃんちゃんふうみやき ふきのあぶらいため	20 ミニコッペパン 牛乳 ごもくさんさいうどん やさいかきあげ イチゴジャム ミルメーク	21 ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツミックス ぶくじんづけ
約エネルギー	620kcal 810kcal	600kcal 780kcal	710kcal 920kcal	690kcal 900kcal	710kcal 920kcal
あか	油揚げ チキンみそカツ 海苔 牛乳	えび 鶏肉 大豆 牛乳	豚肉 豆腐 鮭 さつま揚げ 牛乳	油揚げ 鶏肉 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 牛乳
き	ごはん 油 ごま	パン 春雨 油	黒米 ごはん ジャが芋 ごんにゃく 油	パン うどん 油 かき揚げ ミルメーク ジャム	ごはん パン 油
みどり	大根 しめじ ほうれん草 もやし 人参	チンゲン菜 長ねぎ 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ マッシュルーム キャベツ 高橋マン コーン	ごぼう 人参 大根 長ねぎ ふき	山菜 長ねぎ 人参 ほうれん草 椎茸 モイロ	玉ねぎ 人参 茄子 ビーマン りんご モイロ
栄養メモ	大根の根の部分の95%は水分で、ビタミンやミネラルは根の部分より葉に多くふくまれています。	キャベツには、免疫力を高めるビタミンCや止血作用のあるビタミンKなど、様々なビタミン類が豊富に含まれています。	ふきは、日本特有の山菜で平安時代頃には、すでに栽培されていたといわれています。北海道では、足寄町の鰻湾(らわん)ふきが有名です。	春は、山菜の季節ですね。わらび、ぜんまい、だけのこ・・・みなさんは何種類の山菜を知っていますか？	キーマカレーの「キーマ」はヒンディー語で、細切り肉やひき肉を意味します。これらの肉を使ったカレーなので、キーマカレーとよばれています。
献立	24 ごはん 牛乳 わかめのみそしる さんまのかつおぶしに にくじゃが	25 ココアパン 牛乳 つぶつぶコーンスープ エビフライ(タルタルソース) ツナサラダ	26 ごはん 牛乳 まいだけのみそしる ごもくあつやきたまご あげじゃがいもそぼろに	27 ミニソフトフランスパン 牛乳 チンゲンサイとにくだんごのスープ ソースやきそば レーズンクリーム	28 ごはん 牛乳 とうふのみそしる ぶたどん ようなし
約エネルギー	720kcal 930kcal	650kcal 840kcal	680kcal 880kcal	630kcal 820kcal	660kcal 860kcal
あか	わかめ さんま 豚肉 牛乳	ツナ えび 牛乳	油揚げ 卵焼き 豚焼肉 牛乳 味噌	つくね 豚肉 いか 牛乳	木綿豆腐 豚肉 牛乳 味噌
き	ごはん ジャが芋 白滝 油	パン バター タルタルソース ごま 油	ごはん ジャが芋 油	パン 春雨 焼きそば 油 クリーム	ごはん 白滝 油
みどり	長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 いんげん	コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤玉ねぎ 人参	舞茸 長ねぎ 人参 玉ねぎ 菊 椎茸 リンピス	チンゲン菜 人参 長ねぎ しめじ もやし キャベツ 玉ねぎ	長ねぎ しめじ 小松菜 玉ねぎ 人参 洋梨
栄養メモ	脂質の多い秋刀魚は、大根おろしと合わせて食べると一緒に食後の血糖値の上昇を抑える働きがあります。	エビには、昔から縁起の良い食材とされています。高たんぱく、低脂肪で「タウリン」などを多く含みます。	じゃが芋は、ビタミンCが豊富に含まれています。じゃが芋内のでんぷんがビタミンCを包み込んでいるため、加熱によるダメージが少ないのが特徴です。	チンゲンサイは、日本で最もポピュラーな中国野菜です。ビタミンやミネラルをバランスよく含み、栄養価が高い野菜です。	まん丸な日本梨に比べて、洋梨は下ぶくれでゴツゴツとした見た目をしています。食感も逆で、日本梨がさらさらとした歯触りがあるのに対して、洋梨はどろけるようになめらかな甘みがあります。
献立	31 ごはん 牛乳 ごもくみそしる アジフライ(ソース) キャベツとちくわの さっぱりあえ	グリーンとホワイト アスパラガスの違い  グリーンアスパラガスは、光に当てて栽培したもので、ホワイトアスパラガスは、土をかぶせて光を遮って栽培したものです。それぞれの色の違いは、育て方によるものです。			
約エネルギー	670kcal 870kcal				
あか	アジ 竹輪 味噌 牛乳				
き	ごはん 油				
みどり	さつま芋 大根 しめじ 長ねぎ キャベツ 人参				
栄養メモ	アジは、宮崎県の「冷や汁」や千葉県「なめろう」など多くの郷土料理にも幅広く使われています。				

※ 今月より、うどんは袋麺での提供になります。

※ 献立は物資の都合上変更になる場合があります。

こんげつ めくしちやう しょくざい
～ 今月の福島町の食材 ～

しいたけ



くろまい



こんぶ

こんげつ へいきん せいようか
＜ 今月の平均栄養価 ＞

	小学校 (中学年)	中学校
エネルギー	660kcal	860kcal
たんぱく質	25.6g	33.3g
脂質	22.7g	29.5g





5月 食育だより



新学期が始まって1カ月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。今月は、ゴールデンウィークがあります。しっかりリフレッシュをして、今月も元気に過ごしましょう。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



朝ごはんは

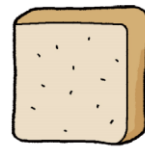
大切なエネルギー源

- ◆ 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
- ◆ 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

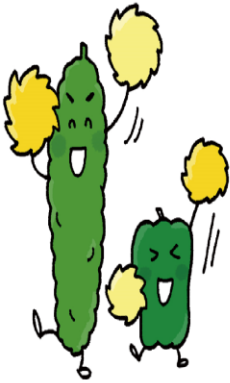
ごはん・パン・めん



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取ることが大切です。

ひと うち

一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



年齢が上がるにつれて

食べられるようになる！？



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ！

