

令和6年

5月献立予定表

倉敷市立第三福田小学校

月 火 水 木 金

献立によせて

風薫る、さわやかな季節となりました。新学期が始まって一カ月たち、新しい環境にも慣れてほっとすると同時に、4月からの緊張もほぐれて疲れが出やすい時期です。特に長い連休明けは生活リズムの乱れも心配されます。早ね、早おきを心がけ、バランスのよい食事をとるなど、規則正しい生活をして元気に過ごしましょう。

今月は春野菜を使った季節の献立を取り入れています。



* * 早ね・早おき・朝ごはん * *

学校生活を充実したものにするためには、規則正しい食事、運動、睡眠などを行って、生活リズムを整えることが大切です。

特に朝ごはんは、睡眠による休息モードから心身を切り替えるためにも重要です。睡眠中に下がった体温を上昇させ、血流を良くするので、体が活動しやすい状態になります。また、エネルギーを補給することにことにより、脳が活発に働き、集中力を高めることにつながります。

朝ごはんを食べる習慣をつけるためには、夜更かしをせず、夜食は控えるようにしましょう。今まで朝ごはんを食べていなかった場合は、おにぎりなど手軽なものからはじめてみましょう。

5月5日は端午(たんご)の節句です。

菖蒲の節句、男の子の節句とも呼ばれ、ちまきや柏餅を食べて健康を願います。

強い香りを持つ菖蒲を魔除けにした中国の風習がもとになっています。江戸時代に「菖蒲」が「勝負」とつながり、男の子の節句とされ、兜や武者人形を飾るようになりました。

【粽(ちまき)】

笹の葉でもち米を包み、いぐさで縛って蒸したり茹でたりしたものです。

昔は茅(ちがや)の葉で包んだことが名前の由来とされます。

【柏餅(かしわもち)】

平たく丸めた上新粉のもちを二つに折り、中に小豆やみそのあんをはさんで、それを柏の葉で包んだ菓子です。

柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」を願って、端午の節句の供物として用いられてきました。

この月の栄養価 エネルギー 584kcal たんぱく質 25.0g	朝ごはん 毎日食べようね 	1 牛丼 牛乳 えのきたけのみそ汁 小魚のあまからめ(個袋)	2 季節の料理(八十八夜) ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ いそ煮 白玉ふのすまし汁	3 憲法記念日
6 振替休日	7 パン 牛乳 クリーム煮 キャベツとコーンのサラダ	8 世界の料理(中国) ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイの中華あえ	9 肉ごぼううどん 牛乳 ひじき入り酢の物 黒糖ピーンズ	10 季節の料理 ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 干草あえ わかめ汁
13 玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが キャベツの甘酢あえ ひじきのり佃煮	14 ドライカレーサンド 牛乳 レンズ豆入り野菜スープ 美生かん	15 ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 小松菜の大豆あえ 豆腐のすまし汁	16 ごはん 牛乳 ホイコーロー 卵入り中華スープ 日向夏	17 季節の料理 豆ごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツの赤じそあえ 豚汁
20 ごはん 牛乳 いり豆腐 切干大根のあえもの	21 季節の料理 パン 牛乳 若鶏のマーメレード焼き グリーンアスパラガスのサラダ 手ぼう豆のミネストローネ	22 ごはん 牛乳 ホキと大豆の甘辛 小松菜の炒め煮 じゃがいものみそ汁	23 スパゲッティミートソース 牛乳 寒天サラダ	24 郷土料理(岡山県) 岡山ずし 牛乳 はもだんごと 黄にらのすまし汁 きびだんご
27 振替休業日	28 パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ ヨーグルト	29 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目煮 茎わかめのみそ汁	30 世界の料理(中国) ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きくらげの酢の物	31 地場産献立 連島ごぼう丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物

献立は材料その他の都合により変更することがあります。

