

# 5がつのきゅうしょく

## 目標



たべるまえにきれいにてをあらおう(うらはは使用食品一覽票です)

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>なのか こんだて 7日の献立でカルシウムの多い食品は、混ぜご飯の「ごま」と、フライの「ピウオ」と、ボン酢あえの「薄揚げ」と、牛乳とヨーグルトです。どの料理も、まず一口10回以上かんで食べましょう。よくかんで食べて、丈夫な骨と歯をつくりましょう。</p>	<p>17日の献立で鉄分が多い食品は、かきたま汁の「たまご」「みそ」と、フライの「イワシ」と、おひたしの「ほうれん草」「切り干し大根」と、ご飯としそひじきです。どの料理にも、鉄分が含まれています。苦手な物も一口は食べてみましょう。</p>	<p>21日に使う福井県産の食材は、ソースカツ丼の「ご飯」「たまご」と、すまし汁の「豆腐」「わかめ」「ねぎ」を予定しています。ソースカツは、調理員さんが、豚肉に粉を付けて、学校で揚げます。よくかんで、味わって食べましょう。</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>うすあげのみそしる</li> <li>ちくわの2しよくあげ</li> <li>とりにくとひじきのいために</li> <li>あじつけのり</li> </ul>	<p>7 《歯ッピーメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>たけのこそぼろごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>トピウオのいそペフライ</li> <li>にらともやしのボン酢あえ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぶたじる</li> <li>シイラのフライ</li> <li>やさいのおひたし</li> <li>なっとう</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>いちごジャム</li> <li>じゃがいものカレーそばろに</li> <li>カリカリあげ</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティナポリタン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>チキンカツ</li> <li>こまつなとツナのサラダ</li> <li>ミルメーク</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>にくやさいために</li> <li>めだまやき</li> <li>こうなごのつくだに</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ちゅうかどん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>わかめスープ</li> <li>ささみとやさいのごまあえ</li> </ul>
<p>17 《アイアンメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>かきたまじる</li> <li>イワシのカリカリフライ</li> <li>ほうれんそうときりばしのおひたし</li> <li>しそひじき</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>マーメイド</li> <li>ミネストローネ</li> <li>チーズのせミートローフ</li> <li>スライスパン</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アスパラとウィンナーの トマトスパゲティ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ささみチーズフライ</li> <li>にらとツナのサラダ</li> <li>ヤクルト</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>がんもどきと じゃがいものいそ</li> <li>やさいのごまあえ</li> <li>つけもの</li> </ul>	<p>21 《ふるさと福井メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ソースカツどん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>とうふのすましじる</li> <li>やさいのいそかあえ</li> </ul>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あつあげのみそしる</li> <li>とりのからあげ</li> <li>かみかみおひたし</li> <li>ふりかけ</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>チョコクリーム</li> <li>チキンとやさいのトマトに</li> <li>オムレツ</li> <li>キャベツのゆかりあえ</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>トピウオのフライ</li> <li>とうふサラダ</li> <li>ミルメーク</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぶたやさいのみそふうみ</li> <li>きゅうりとわかめのすのもの</li> <li>ひかるちゃんのおとうふ</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにくとはるやさいの カレーライス</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ふくじんづけ</li> <li>フルーツのヨーグルトあえ</li> </ul>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>うすあげのすましじる</li> <li>とうふいりハンバーグ</li> <li>いろいろやさいのおひたし</li> <li>ふりかけ</li> </ul>	<p>そら あお しんりやく あざ がつ 空は青く、新緑が鮮やかな5月です。 かんせんしょう 感染症を予防するために、「れい・い・わ」に ちなんだ食育目標を考えました。 もくひょう 目標を読んで、チャレンジしましょう!</p>	<p><b>れい</b> れいぎ たくしやく!</p> <p>しよくじ れいぎただ 食事で礼儀正しくといえ、食事のマナーになります。 マナーを守って食べると、一緒に食べているみなさんも、気持ちよく食事をすることができます。</p>	<p><b>い</b> いつもきれいに!</p> <p>きれいに、手を洗っていますか? ハンカチ、マスク、エプロン、そしてお盆やランチョンマットはきれいですか? きれいにすることは、自分を守るためにも大切です。</p>	<p><b>わ</b> わしよくで けんこう!</p> <p>わしよく にほんじん でんとうでき しよくぶんか わしよく しんせん 和食は、日本人の伝統的な食文化です。和食は、新鮮な食材とその持ち味をいかした料理です。栄養バランスのとれた和食で、健康で長生きを目標に!</p>

## 食べ物のほたらきを知ろう!

食べ物には、それぞれ大切なほたらきがあります。体の中でのほたらきによって、3つのグループに分けられます。

- 赤の仲間** : おもに体をつくるもとになるもの ... 魚・肉・たまご・大豆・大豆製品・牛乳・海藻 など
- 黄の仲間** : おもにエネルギーのもとになるもの ... ご飯・パン・めん類・いも類・砂糖・油 など
- 緑の仲間** : おもに体の調子をととのえるもの ... 野菜・きのこ・果物 など

いろんな食べ物を選んで食べると、バランスのよい食事になります。緑の仲間も忘れずに!

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

げんき 元気のもととは、3つ

ふくさい 副菜

しゆさい 主菜

しゆしよく 主食

しるもの 汁物

しゆしよく しゆさい ふくさい 主食、主菜、副菜をそろえると えいよう 栄養のバランスがよくなります!