

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 写真は使用食品一覧票です

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"> ごはん ぎゅうにゅう うすあげのみそしる ちくわの2しよくあげ とりにくとひじきのいために あじつけのり 	<p>7 《歯ッピーメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> たけのこそぼろごはん ぎゅうにゅう トピウオのいそペフライ にらともやしのボンずあえ ヨーグルト
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる シイラのフライ やさいのおひたし なっとう 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム じゃがいものカレーそばろに カリカリあげ 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう チキンカツ こまつなとツナのサラダ ミルメーク 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう にくやさいために めだまやき こうなごのつくだに 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ちゅうかどん ぎゅうにゅう わかめスープ ささみとやさいのごまあえ
<p>17 《アイアンメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる イワシのカリカリフライ ほうれんそうときりばしのおひたし しそひじき 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう マーメイド ミネストローネ チーズのせミートローフ スライスパン 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> アスパラとウィンナーの トマトスパゲティ ぎゅうにゅう ささみチーズフライ にらとツナのサラダ ヤクルト 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう がんもどきと じゃがいものいそ やさいのごまあえ つけもの 	<p>21 《ふるさと福井メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ソースカツどん ぎゅうにゅう とうふのすましじる やさいのいそかあえ
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる とりのからあげ かみかみおひたし ふりかけ 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう チョコクリーム チキンとやさいのトマトに オムレツ キャベツのゆかりあえ 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース ぎゅうにゅう トピウオのフライ とうふサラダ ミルメーク 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ぶたやさいのみそふうみ きゅうりとわかめのすのもの ひかるちゃんのおとうふ 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにくとはるやさいの カレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツのヨーグルトあえ
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう うすあげのすましじる とうふいりハンバーグ いろいろやさいのおひたし ふりかけ 	<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>れい 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ば、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とも気持ちよく食事をすることができます。</p>	<p>い 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>わ 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!