

5月 給食だより



秋田明德館高等学校
平成29年4月28日発行

風さわやかな季節になりました。新年度が始まってひと月が経ち、新しい環境にも慣れてきた頃だと思えます。同時に4月からの緊張がゆるみ、疲れが出やすい時期でもあります。元気よく学校生活を送るために、朝・昼・夕の三食をしっかり摂りましょう。

早寝・早起き・朝ごはん で生活リズムを整えよう！

遅寝・遅起きによって、生活リズムが乱れてしまうと、体調不良や情緒不安定（イライラしたり、不安になったり）といった症状が出る恐れがあります。

健康な身体は「食事・運動・休養（睡眠）」によって育まれるため、まずは、早寝・早起き・朝ごはん で生活のリズムを整えることが大切です。



睡眠の効果



- 心身の疲労を回復させる
- 脳や体を成長させる



朝の光の効果

- 朝の光を浴びると、頭がスッキリと目覚め、集中力が上がる
- 活動に適した体になる



朝ごはんの効果

- 「かむこと」で脳が覚醒し、活発になる
- 腸や大腸が動き始め、排便を促す

5月5日は たんご 端午の節句 せっく



端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。

この日にはかしわ餅やちまきを食べます。かしわは新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄（跡継ぎが途絶えない）」に結びつく縁起物として江戸時代に広まりました。また、ちまきには「難を避ける」という意味があるそうです。

5月5日はこどもの日でもあります。こどもの健やかな成長を願うとともに、家族に感謝する日としましょう。

<学校給食食材の放射性物質検査について>

4月10日（月）に玉ねぎ（北海道産）、4月17日（月）にもやし（福島県産）の放射性物質検査を行いました。

結果は不検出でしたので、お知らせします。

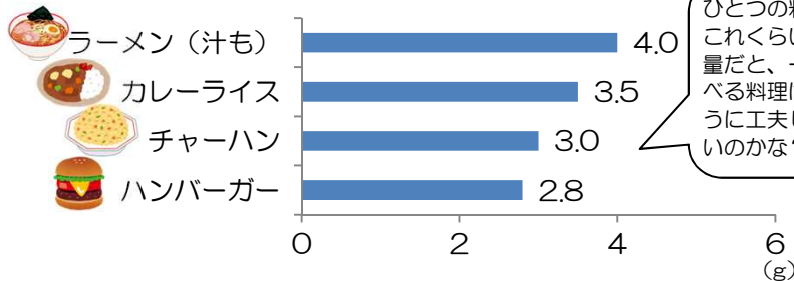


5月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
振替休業	ごはん 白菜の中華スープ 鶏肉の油淋鶏風 ビーフンサラダ 牛乳 767kcal	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
8日	9日	10日	11日	12日
豚ごぼううどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のなめ茸和え 牛乳 702kcal	菜飯 牛乳 小松菜の味噌汁 鶏肉の照り焼き ボイルブロッコリー 切り干し大根のうま煮 739kcal	麦ごはん レタススープ いかと野菜のチリソース えびと野菜の包み蒸し 牛乳 667kcal	ごはん たけのことわかめの味噌汁 アジフライ 筑前煮 牛乳 778kcal	ポークカレー 福神漬 かぶとほうれん草のサラダ ヨーグルトポンチ 牛乳 817kcal
15日	16日	17日	18日	19日
バーガー型コッペパン 牛乳 マカロニのトマトスープ ピザ風ハンバーグ 彩りサラダ 果物(キウイフルーツ) 735kcal	中華丼 にらともやしのスープ くらげの中華サラダ 牛乳 745kcal	ごはん 牛乳 パンプキンポタージュ さわらのムニエル 星ポテト アスパラと椎茸のソテー 771kcal	春キャベツとベーコンの Pasta 野菜コンソメスープ 豆サラダ 牛乳 715kcal	☆あきたメニュー☆ ごはん 牛乳 八杯豆腐 鶏肉の御狩場焼き 秋田ふきの炒め煮 747kcal
22日	23日	24日	25日	26日
桜エビのピラフ オニオンスープ かぼちゃカマンベールチーズクロック ミックスベジタブル 牛乳 736kcal	ごはん 豚汁 さばのごま衣焼き ほうれん草としめじのお浸し 牛乳 694kcal	豚キムチ丼 もずくスープ もやしナムル 牛乳 683kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 春野菜の味噌汁 ささみの衣揚げレモンあん 新じゃが芋のサラダ 塩分 約2.4g 829kcal	広東麺 米粉餃子 大根サラダ 牛乳 718kcal
29日	30日	31日	<div data-bbox="970 1541 1544 2195" data-label="Complex-Block"> <p>5月25日(木)に「減塩メニュー」を実施します!</p> <p>「食塩」は体に必要なものですが、摂りすぎは、高血圧や心臓病などの生活習慣病を起こしやすくします。</p> <p>秋田県の食塩摂取量(成人)は現在11.1gで、全国平均の10.0gより高くなっています。国では高血圧予防の観点から、1日の食塩摂取量の目標を1日あたり男性8g未満、女性7g未満としています。つまり、1食あたりの食塩摂取量を2.3gから2.6g以内におさえた食事が理想ということです。</p> <p>25日のメニューは、酸味やだしのうま味を効かせて、塩分をおさえます。これから定期的に減塩メニューを提供していきます。少しずつつづす味に慣れていきましょう。</p> </div>	
ごはん なめこと三つ葉の味噌汁 さけの菜種焼き 高野豆腐と野菜の煮物 牛乳 700kcal	創立記念日	☆フランスメニュー☆ 米粉パン 牛乳 ポテトスープ チキンフリカッセ 花野菜のマリネ 758kcal 		

外食料理の食塩量(約1人前)



5月25日(木)に「減塩メニュー」を実施します!

「食塩」は体に必要なものですが、摂りすぎは、高血圧や心臓病などの生活習慣病を起こしやすくします。

秋田県の食塩摂取量(成人)は現在11.1gで、全国平均の10.0gより高くなっています。国では高血圧予防の観点から、1日の食塩摂取量の目標を1日あたり男性8g未満、女性7g未満としています。つまり、**1食あたりの食塩摂取量を2.3gから2.6g以内**におさえた食事が理想ということです。

25日のメニューは、**酸味やだしのうま味**を効かせて、塩分をおさえます。これから定期的に減塩メニューを提供していきます。少しずつつづす味に慣れていきましょう。