

5月 給食だより



秋田明德館高等学校
平成30年4月27日発行

新緑の美しい、さわやかな季節になりました。5月は、緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい時期です。「早寝・早起き、朝ごはん」で生活リズムをつくり、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調をととのえましょう。

毎日朝ごはんを食べましょう



朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。朝から元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが大切なのです。朝ごはんを食べて登校しましょう。

理想の朝ごはんは？

主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想的な朝ごはんといわれています。この四つをそろえることで、いろいろな栄養素を摂ることができ、栄養バランスがととのいます。



何も食べていない人は・・・

朝ごはんを食べる習慣がないという人は、まずは何か食べることから始めましょう。冷蔵庫の中や家にあるもので手軽に食べられるものから始め、食べる習慣がついたら、少しずつ品数を増やしていきましょう。



初夏に美味しい食べ物を 味わってみよう！

初夏に旬を迎える食べ物には、アスパラガス、新じゃがいも、春キャベツなど様々な食べ物があります。旬のものは、おいしいだけでなく、栄養価も高い時季です。素材の味を生かした調理法で、この時季ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。

給食でも旬の食材を多く使うように心がけていきますので、ぜひ召し上がってみてください。



5月5日は



たんご せつく 端午の節句

端午の節句は、男の子の節句とされ、身を守る「鎧」や「かぶと」を飾り、こいのぼりを立てて、男の子の健やかな成長を願い、お祝いをします。この日は柏餅を食べる習慣があります。柏の葉には、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味が込められています。



5月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
~今月の旬の食材~ かぶ キャベツ ふき たけのこ にら レタス さわら 	1日 振替休業	2日 ごはん ほうれん草と麩の味噌汁 揚げ鶏肉のレモン醤油 じゃが芋のごま煮 牛乳 765kcal	3日 憲法記念日	4日 みどりの日
7日	8日	9日	10日	11日
野菜味噌ラーメン 餃子 わかめサラダ 牛乳 751kcal	米粉パン マカロニスープ バジルチキン ポテトサラダ 牛乳 738kcal	ごはん 小松菜の味噌汁 きびなごカリカリフライ 筑前煮 牛乳 727kcal	レタスチャーハン かにかまと水菜のスープ 蒸し鶏ときゅうりのサラダ 牛乳 704kcal	ごはん にらの味噌汁 鶏肉の照り焼き 秋田ふきのきんぴら 牛乳 710kcal
14日	15日	16日	17日	18日
ごはん なめこの味噌汁 肉豆腐 れんこんサラダ 牛乳 795kcal	豚キムチ丼 もずくスープ 切り干し大根のナムル 牛乳 730kcal	フランスメニュー ブイヤベース風スープパスタ オニオンスープ キャベツのマリネ 牛乳 641kcal	ごはん けんちん味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜のごま和え 牛乳 630kcal	あきたメニュー 本荘ハムフライバーガー風 ポトフスープ 県産かぼちゃサラダ 牛乳 784kcal
21日	22日	23日	24日	25日
減塩メニュー ごはん 牛乳 えびの洋風スープ タンドリーフィッシュ <small>いんげんとパプリカのソテー ポイルブロッコリー</small> 塩分約2.3g 709kcal	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ チンゲンサイの辛子和え 牛乳 729kcal	ごはん たまごスープ 春キャベツの回鍋肉 くらげの中華和え 牛乳 683kcal	ごはん えのきの味噌汁 ソースチキンカツ 大根の梅おかか和え 牛乳 832kcal	三色丼 かぶの味噌汁 ごぼうサラダ 牛乳 766kcal
28日	29日	30日	31日	
ポークカレー 福神漬 イタリアンサラダ ピーチゼリー 牛乳 848kcal	ごはん たけのこのお吸い物 さわらの西京焼き ひじきの五目煮 牛乳 685kcal	創立記念日	ビビンバ丼 豆腐のスープ いちごフルーチェ 牛乳 761kcal	

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。