

月	火	水	木	金
* いい歯の日は歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 海（川）でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油（キャノーラ油）は、一回限りの使いきりではありません。 * シシャモ等の1尾魚は、魚卵を	今月の岐阜県産食材 大豆 きゅうり 大根 小松菜 鮎 にんじん		1 オムレツ アスパラ入りサラダ お茶コッペパン ミートボールスープ	2 子どもの日の献立 かしわもち 豚肉と根菜の揚げ煮 麦ごはん 卓月汁
5 子どもの日 （旗、子供）	6 振替休業日 （日本国旗）	7 オレンジ カラフルソテー 麦ごはん ハッシュドポーク	8 いい歯の日 白身魚フライ ごぼうサラダ 食パン いちごジャム コンソメスープ	9 ヨーグルト じゃが芋の煮物 たけのこご飯 鮎の米粉揚げ
12 焼き肉 もやしナムル 麦ごはん わかめスープ	13 竹輪のお茶天ぷら（3個） 小松菜としめじの煮浸し うどん 山菜うどんのつゆ	14 焼き子持ちシシャモ（2尾） 五目豆 麦ごはん 沢煮椀	15 マーマレードチキン キャバツソテー コッペパン クリームシチュー	16 春巻 中華サラダ 麦ごはん 麻婆豆腐風スープ
19 食育の日 厚揚げの山椒味噌かけ 野菜の煮物 麦ごはん 若竹汁	20 揚げギョウザ（3個） 海藻サラダ 中華麺 醤油ラーメンのスープ	21 鮭の焼き漬け キャバツのごま和え 麦ごはん じゃが芋の味噌汁	22 チリコンカン イタリアンサラダ 米粉入り食パン マカロニスープ	23 青梅ゼリー 小松菜のおかか和え 山菜ごはん ポテトコロッケ
26 鰯の塩焼き ひじきの炒め煮 麦ごはん 豆腐のすまし汁	27 抹茶ピーンズ もやしの塩昆布和え ソフト麺 肉味噌ソース	28 ミンチと玉子のそぼろ きんぴらごぼう 麦ごはん 麩のすまし汁	29 照り焼きハンバーグ カラフルポテト 黒糖コッペパン 玉ねぎスープ	30 鯉の更紗揚げ 切干大根の煮物 麦ごはん 高野豆腐の味噌汁

朝ごはんを脳と体にスイッチオン！

朝ごはん、毎日食べていますか？朝ごはんは、体と心が1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。時間がない、食欲がないなどの理由で、朝ごはんが食べられないことはありませんか？前日の食事の食べ方や生活リズムを整えて、大切な朝ごはんを食べる習慣を身につけるようにしましょう。

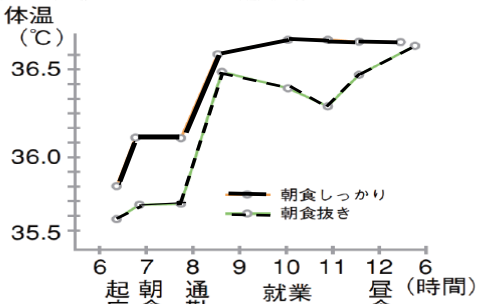
健康づくりに欠かせない朝食

体温の上昇効果

朝ごはんを食べることで、胃や腸が運動を始め、体温上昇の準備が整います。

体温維持の効果

1日の体温リズムは、朝ごはんの後上昇し、昼間に最高になります。欠食をすると、この体温維持が難しくなります。



朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い
【出典：鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」】

エネルギー源の補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。なくなったエネルギーと、午前のエネルギーを補充する必要があります。

便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくること、大腸が運動を始めます。このことで、排便のリズムを作ることができます。

伝えよう日本の味
《八十八夜》

八十八夜というのは、立春から数えて88日目のことをいいます。「♪夏も近づく八十八夜～」と茶摘み歌にあるように新茶の香り高い季節です。

このころのお茶は、若芽の渋みが少なくなり、葉のうま味や香りがとてもよくなります。

＜端午の節句＞

5月5日は子どもの日(端午の節句)です。もともとは古代中国の厄除けの行事が奈良時代に日本に伝わり、田植えの頃に行われていた豊作を祈る女性たちの祭り結びついたものです。その後、武家社会になり、男の子の成長を祝う行事になりました。

☆☆☆家で料理を作ってみよう☆☆☆

給食人気メニュー・簡単朝ごはん・簡単昼ごはんなどのレシピを ロイロノートで紹介しています。ぜひ参考にしてみてください。

ロイロノート(資料箱)→
各務原市(先生・児童生徒)→
2その他のお知らせ→食育教育
※作ったら、右のQRコードで感想を教えてください。



朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

□前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。

□早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。

□家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

