

月	火	水	木	金
* いい歯の日は歯にい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 だいず きゅうり だいこん こまつな あゆ にんじん		1 オムレツ アスパラいりサラダ おちゃコッペパン ミートボールスープ	2 子どもの日の献立 かしわもち ぶたにくとこんさいのあげに むぎごはん さつきじる
5 子どもの日 ゆきこ	6 振替休業日	7 オレンジ カラフルソテー むぎごはん ハッシュドポーク	8 いい歯の日 しろみざかなフライ ごぼうサラダ しよくパン いちごジャム コンソメスープ	9 ヨーグルト じゃがいものにも たけのこごはん アユのこめこあげ
12 やきにく もやしナムル むぎごはん わかめスープ	13 ちくわのおちゃてんぷら(2こ) こまつなとしめじのにびたし うどん さんさいうどんのつゆ	14 やきこもちシシャモ(2び) ごもくまめ むぎごはん さわにわん	15 マーメイドチキン キャバツソテー コッペパン クリームシチュー	16 はるまき ちゅうかサラダ むぎごはん マーボーどうふふうスープ
19 食育の日 あつあげのさんしょうみそかけ やさいのにも むぎごはん わかたけじる	20 あげギョウザ(2こ) かいそうサラダ ちゅうかめん しょうゆラーメンのスープ	21 サケのやきづけ キャバツのごまあえ むぎごはん じゃがいものみそしる	22 チリコンカン イタリアンサラダ こめこいりしよくパン マカロニスープ	23 あおうめゼリー こまつなのおかかあえ さんさいごはん ポテトコロッケ
26 サバのしおやき ひじきのいために むぎごはん とうふのすましじる	27 まっちゃんピーズ もやしのしおこんぶあえ ソフトめん にくみそソース	28 ミンチとたまごのそぼろ きんぴらごぼう むぎごはん ぶのすましじる	29 てりやきハンバーグ カラフルポテト こくとうコッペパン たまねぎスープ	30 カツオのさらさあげ きりぼしだいこんのにも むぎごはん こうやどうふのみそしる

朝ごはんは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。

朝ごはんは、目覚ましスイッチをオン！

頭(脳)のスイッチ やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	体のスイッチ 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	おなかのスイッチ 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。
--	---	---

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 口前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
- 口早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。
- 口家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。



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、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まつりと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・簡単昼ごはんのレシピをロイノートで紹介しています。ぜひ参考にして作ってみてください。

ロイノート(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。

