

今月のよてい

5月19日(火)…げんきっ子こんだて

今月のテーマは、

橋本ブランドの「ひね鳥」です。

今月も地元のやさいを中心に旬の食べ物

橋本市でとれた 今月のやさい

たまねぎ、はくさい、だいこん、
なす、ねぎ、にんにく、こまつ
な、ズッキーニ、きゅうり、た
けのこ、マッシュルーム、うす
いえんどうを
取り入れる
予定です。



恋野マッシュルーム 新登場

名前のとおり橋本市恋野地区で生産
されているマッシュルームです。
室内の温度を一定に保たれたところ
で生産されているため、1年中おい
しく食べられるそうです。
今月より給食に登場します。
楽しみにしてください。

金

1

ごはん	黄	牛乳	赤
じゃがぶたキムチ			
ぶたにく	35 赤	じゃがいも	50 黄
たまねぎ	60 緑	にんじん	15 緑
キムチ	20 緑	にら	5 緑
いとこんにやく	20 黄		
(しょうゆ(濃)5)		さとう	1)
(みりん)2		さけ	3)
いそかあえ			
ほうれんそう	10 緑	キャベツ	30 緑
ちくわ	5 赤	きざみどり	0.4 赤
(しょうゆ(濃)2)		みりん	1.8)

4	5	6	7	8
みどりの日	こどもの日	振り替え休日	ごはん 黄 牛乳 赤 あじのしおやき はりはりづけ けんちんじる	げんりょう 黄緑 牛乳 赤 たけのこごはん ちくわのいそべあげ かやくうどん くさもち
11	12	13	14	15
ごはん 黄 牛乳 赤 ハンバーグきのこソース たまねぎサラダ じゃがもちスープ	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのレモンソース コールスローサラダ コンソメスープ	ぎゅうどん 牛乳 赤 すのもの たかなづけ	よもぎパン 黄 牛乳 赤 クラムチャウダー ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ	ごはん 黄 牛乳 赤 こあじのからあげ さんしょくあえ たけのこのみそしる
18	19	20	21	22
ごはん 黄 牛乳 赤 むしどりのねぎだれ ゆかりあえ あいしょうじる	げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 あつあげとたけのこのちゅうかいため チキンチキンごぼう ミニトマト	クルミパン 黄 牛乳 赤 ビーフシチュー かいそうサラダ 国産みかんゼリー	ツナとたまごの そぼろごはん きゅうりのこんぶあえ わかたけじる	ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのうめに おひたし みそしる
25	26	27	28	29
ごはん 黄 牛乳 赤 えびフリッターのチリソース せんぎりだいこんのもの おかかあえ	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのパリパリやき ナムル とうにゅうスープ	シーフードカレー 牛乳 赤 おぎごはん えび じゃがもち なす カレー きゅうりのさっぱりサラダ	パン 黄 牛乳 赤 スパゲティナポリタン グリーンサラダ ヨーグルト	ごはん 黄 牛乳 赤 さけのしおやき たけのこわかめのサラダ はるさめスープ

三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品
(こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

からだの調子をととのえる食品
(やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

あさ
朝

ごはんをしっかりと食べよう！



朝、おなかがすいた状態で気持ちよく起きることができます。



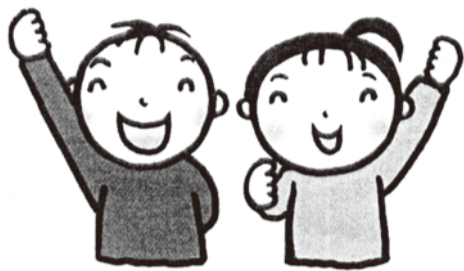
「おはようございます」。おいしく朝ごはんをいただきます。



朝ごはんをしっかりと食べると、脳を自覚めさせ体が活動を開始します。



次の日も朝ごはんをしっかりと食べるために、夜更かしや寝る前の間食をつつしむことができます。



**早寝・早起き・朝ごはん
ハッピー・ヘルシーサイクル！**



やる気が出てきて、元気に登校できます。



時間を決めて食べることが身に付きます。おやつも食べる時間と量を考えるようになります。



お昼の給食まで集中力と体力が途切れずしっかりと勉強することができます。

食事のマナー

【食べ方】

〇気をつけてほしい食べ方

- * 食べ物を口に入れたまましゃべらない
- * 人が嫌がる話をしない
- * 食事中に席を立てて歩かない
- * 周りの人とふざけながら食べない
- * 大声で話をしない
- * ガチャガチャ食器の音をたてない
- * くちゃくちゃ音をたてて食べない



【食べる姿勢】

〇よい姿勢

- ・背中：背筋を伸ばし深く腰掛ける
- ・ひじ：机にひじをつかない
- ・手：わんは手で持つ
- ・足：両足をそろえて床に着ける
- ・体：料理のある方（机）を向く



【食器の持ち方】

〇よい持ち方

- ・親指は、わんのへりにかける
- ・系底の下に他の4本の指をそろえてわんを支える。



給食のレシピ紹介

《材料》	4人分		
牛肉	100g	さいいんげん	40g
こんにゃく	100g	うずら卵	8ヶ
しいたけ	1個	濃口しょうゆ	大さじ2弱
じゃがいも	中2個	酒	小さじ1
たまねぎ	1個	砂糖	大さじ3
にんじん	1/3本	だし汁	適量

《作り方》

～新じゃがのうま煮～

- ①にんじんは乱切り、たまねぎはスライスし、じゃがいもは一口大にする。
- ②こんにゃくは食べやすい大きさに切り、しいたけはうす切り、さいいんげんは2cmくらいにそれぞれ切る。
- ③牛肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけの順に炒める。
- ④だし汁、じゃがいもを加え、やわらかくなったら調味料を加え煮込む。
- ⑤最後にうずら卵、さいいんげんを加え、さっと煮る。

給食ではみなさんに食べてもらえるように、にんじんなどをご家庭より小さく切っています。