

◆◇平成30年度◆◇

綾川町学校給食共同調理場



※給食中止のお知らせ…… 2日(水) 小学校(校外学習のため)
10日(木) 幼稚園(親子遠足のため)
21日(月) 中学校, 28日(月) 小学校(振替休業日のため)



整えよう!生活リズム!!



生活リズムは、睡眠、食事、運動など日々の積み重ねによって身に付きます。生活リズムを見直し、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

睡眠

睡眠時間を十分に確保することは、成長ホルモンの分泌や生活リズムの確立にめに大切です。

起床

すっきり目覚めるためにも、朝の太陽の光をたっぷり浴びましょう。

朝食

朝食を食べることで、体温が上昇し、体や脳の活動の準備が整います。

昼食

午後からのエネルギーとなる大切な食事です。バランスのよい食事を心がけましょう。

夕食

夕食は家族団らんの大切な時間です。会話を楽しみながら、食事のおいしさや楽しさを共有しましょう。



～今月の注目メニュー～

- ☆端午の節句ちなんだ献立(1日) …5月5日はこどもの日。給食には柏もちが出ます! 柏の葉は、次の新芽が出ない限り、古い葉が落ちないことから、家督が絶えることがない縁起の良いものとされています。
- ☆八十八夜(2日) …八十八夜は立春から数えて88日目。今年は5月2日です。新茶にちなんだ、でん粉をまぶして揚げた大豆に、新茶と青大豆きな粉をまぶしたお茶ピーズの登場です!
- ☆かみかみデー(8日) …カリカリに揚げた「小さいわしのフライ」です。よくかんで食べてくださいね!
- ☆食育の日(18日) …香川県の郷土料理、ふしめん汁と、幼稚園のみなさんが皮をむいてくれた、今が旬のそら豆を使った甘煮が出ます!
- ☆ハッピーバースデー給食(25日) …今月のデザートはシューフルーツです。

実践しよう!早寝・早起き・朝ごはん



「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉を聞いたことがありますか? この3つを実践すると、身体がベストな状態になり、スポーツや勉強に良い効果が期待できます。実際、スポーツ等で活躍している人は「早寝・早起き・朝ごはん」を実践している人が多いと言われています。5月は緊張もほぐれ、疲れが一気にしやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけましょう。



気をつけてほしい3つの生活習慣

①朝は日光を浴び、朝食をとる

起床後に、朝食をしっかりとるとともに、太陽の光や蛍光灯光を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。光を浴びることで体内時計がリセットされます。

②適度な運動を習慣づける

夕方までの時間に適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。また、筋肉や骨が丈夫になり、たくましい身体が作られます。

③眠りやすい環境を整える

寝る前にデジタル機器(スマホやゲームなど)の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し睡眠の質が低下します。寝る直前は、スマホやゲームなどの利用を控えましょう。

※体内時計とは?

地球上に暮らすほぼ全ての生物は、「体内時計」を持っています。この体内時計のおかげで、意識なくても昼間は身体と心が活動状態に、夜になると自然と眠くなり休息状態になるのです。



日	曜日	主食	牛乳	おかず
1	火	三色ごはん1	○	キャベツのすみそ和え 若竹汁 かしわもち
2	水	小型コッペパン	○	スパゲッティボンゴレ1 チーズサラダ お茶ビーンズ
7	月	コッペパン	○	グリーンアスパラのキッシュ サラダプランタン コーンスープ
8	火	深川どんぶり	○	小さいわしのフライ きゅうりの土佐漬け
9	水	ナン	○	キーマカレー1 小魚サラダ オレンジフルーツポンチ
10	木	ごはん	○	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 もやしとわかめの和え物 春キャベツのみそ汁
11	金	麦入りごはん	○	肉豆腐 野菜の甘酢あえ あさりの佃煮
14	月	きなこあげパン	○	洋風かき玉汁 元気になるサラダ ヨーグルト
15	火	マーボー丼	○	小松菜のごまドレッシング和え アップルシャーベット
16	水	チーズパン	○	ソーセージとじゃがいもの煮こみ アーモンドサラダ2 小夏
17	木	麦入りごはん	○	ししゃもの三杯酢漬け1 ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁1
18	金	五目ごはん	○	さばの南部焼き 空豆の甘煮 ふしめん汁
21	月	コッペパン	○	ツナサラダ カレーヌードルスープ バナナ スライスチーズ
22	火	えんどうごはん	○	魚の薬味ソースかけ きゅうりとたくあんのごまあえ とうふとわかめのみそ汁
23	水	米粉パン	○	ポークビーンズ 春雨サラダ いちご
24	木	麦入りごはん	○	五目玉子焼き さやいんげんの和え物 豚汁のり佃煮
25	金	チキンライス	○	ひじきのごまマヨネーズ和え コーンポタージュスープ シューフルーツ
28	月	わかめうどん	○	竹輪の天ぷら きゅうりと油あげのすの物
29	火	麦入りごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ツナとキャベツのからし和え あま夏かん
30	水	コッペパン	○	いかのマリネ バターポテト キャベツとベーコンのスープ
31	木	麦入りごはん	○	豚肉のしょうが焼き ゆかり和え けんちん汁ふりかけ