



令和4年度
難波小学校2号



新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスにはなれましたか？

1年生のみなさんは給食や給食当番にもなれてきましたか？

5月はだんだんと気温も上がってきます。しかし、まだ体は暑さになれていません。

運動をする前、運動した後は水分補給をわすれないようにしましょう。



5月のめあては「給食当番をがんばろう」です！

5月2日(月) 行事食

たけのこごはん
ぎゅうにゅう
ぎゅうにくのしぐれに
もずくじる
かしわもち



ぐんぐんのびておおくなるたけのこは
みんなのけんこうとせいちょうをいっしょ
こんだてです。

5月19日(木) 食育の日

ごはん
カレーうどん
ぎゅうにゅう
ますのしおやき
ゆばのにびたし



5月23日(月)

カレーソーサンド
ぎゅうにゅう
コーンシチュー
フルーツしらたま



パンにきりこみがはいっています。
はさんでたべましょう。

5月26日(木)

ハヤシライス
ぎゅうにゅう
フォーサラダ



ハヤシライスもルーからてづくりです！
りんごもはいておいしさアップ！！



食物繊維、足りていますか？

食物繊維は便秘を予防し、おなかの調子をととのえる働きがあります。

主食でとる

日本人の食物繊維の摂取量が減った理由の1つに、
主食が白米や、精白した小麦粉で作られたパンに替わ
ったことがあげられています。お米に雑穀を混ぜたり、
全粒粉入りのパンを取り入れたりすると、毎日の食物
繊維の摂取量を効率よく増やすことができます。



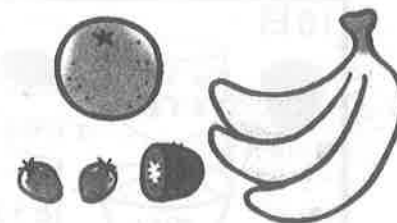
おかずでとる

食物繊維が多く含まれる野菜、豆類、いも、海そうな
どの食材をおかずとして毎日食事にとり入れましょ
う。調理法では煮物や炒め物、みそ汁やスープの具にす
るとたっぷりとれますよ。



果物でとる

果物にも食物繊維が豊富です。調理の手間がかからな
いため朝食にもとり入れやすい食材です。しかし
糖分も多いので、果物だけをたくさん食べるのはあま
りよくありません。デザートとして1日200g(りんご1
個、みかん2個くらい)ほどを目安にしましょう。



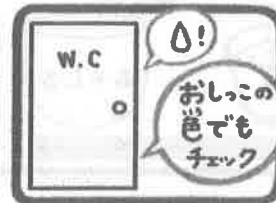
給食室
から

給食もりもりおいしいよ！

学年がひとつ上がって給食の量も少しふえていますよ！
給食はそれぞれの学年にあった量をだしているのて残さずたべ
てほしいです。
最近、牛乳も残りが多いです水分補給にもなりますから
ぜひ飲みましょう。



すいぶんほきゅう



※毎月19日は「食育の日」です。食べられることにかんしゃのきもちをもちましょう。