



令和6年5月号
佐久市学校給食北部センター

生活リズムを見直そう



新緑が目に鮮やかな季節となりました。新年度が始まって一か月がたちましたが、新しい環境にも慣れてきた頃かと思ひます。しかしその一方で、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



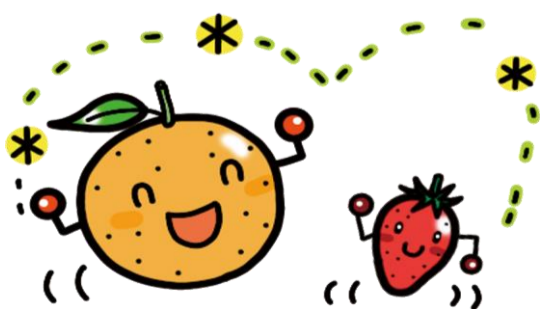
<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

朝ごはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝の果物は金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはんで食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また、牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよくふくみ、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

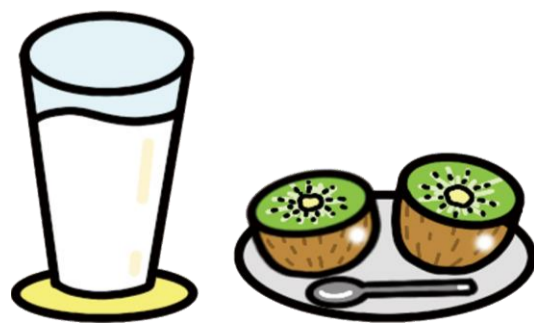
くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな栄養素がとれる!



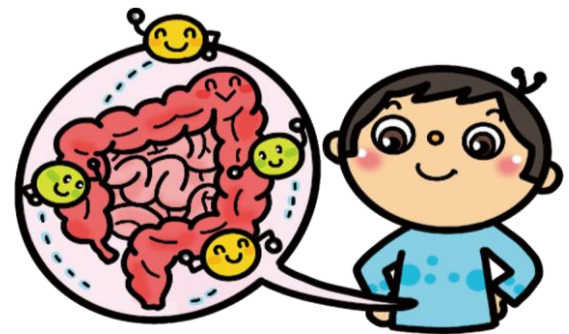
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などですぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

ご せつ く ご せつ く ぎょう じ しょく し

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

ごがついつか こくみん しゅくじつ ひ おとこ こ すこ せいちょう いわ
 5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝
 う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の
 「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月
 9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

ちゅうごく つた ふうしゅう にほんどくじ ぎょうじ へんか ぎょうじしょく
 中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、
 健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節
 句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用
 いられているのも特徴です。



ひ じんかく おも
 こどもの日は「こどもの人格を重んじ、
 こどもの幸福をはかるとともに、母に
 感謝する」日として定められており、
 本来は、端午の節句とは別の行事です。

1/7

じん じつ せつ く
人日の節句
 (七草の節句)

七草がゆ

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病
 息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、
 ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

セリ

ナズナ

ゴギョウ

ハコベラ

ホトケノザ

スズナ

スズシロ

3/3

じょう し せつ く
上巳の節句
 (桃の節句)

ひしもち

はまぐりのうしお汁

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、
 女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」
 「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」
 「ひなあられ」などがあり
 ます。

5/5

たん ご せつ く
端午の節句
 (菖蒲の節句)

ちまき

かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「か
 しわもち」を食べて、男の子の健やかな
 成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れ
 たお風呂につかり、厄を払う風習もあり
 ます。

7/7

しち せき せつ く
七夕の節句
 (笹の節句)

そうめん

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを
 願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べ
 られていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う
 糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

9/9

ちょう よう せつ く
重陽の節句
 (菊の節句)

菊花酒

菊料理

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、
 あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めく
 くる行事として、菊の花見をするなど、一般の
 人びとの間でも盛大に行われていました。

日	曜	献立名		牛乳	赤の仲間 血や筋肉になる		みどりの仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g) 小学校 中学校	一口メモ
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)		<1群> 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 牛乳 小魚 海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物	<5群> 穀類 芋 砂糖	<6群> 油脂類		
1	水	コッペパン	チリコンカン コールスローサラダ ポトフ	○	ぶたにく、大豆、いんげん豆	トマト(缶)	玉ねぎ		ひまわり油	647	784	チリコンカンは、アメリカで生まれた料理です。
2	火	ごはん	鶏肉の照り焼き すくすくサラダ たけのこのすまし汁 かしわもち	○	とりにく	にんじん	きゅうり、キャベツ		ごま油、白いりごま	607	707	こどもの日献立
7	火	ごはん	鱈の梅みそ焼き キャベツのもみ漬 大根のそぼろ汁	○	さわら、みそ	にんじん	ねり梅		白砂糖	559	681	今月の佐久市産 地域食材
8	水	コッペパン	焼きフランク フレンチサラダ シェルマカロニスープ	○	ぶたにく	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン		ひまわり油	612	780	米 米粉 大豆 チンゲン菜 レタス きゅうり
9	木	ごはん	三色そぼろ かみかみ大根サラダ なめこ汁	○	とりにく、炒り卵	にんじん	えだまめ		ひまわり油	582	706	佐久市でとれる旬の食材を学校給食応援団(H28発足)より学校給食に取り入れています。季節の味、佐久の恵みの味をいただきます。
10	金	コッペパン	白身魚のフライ ごぼうサラダ ミネストローネ	○	白身魚フライ	にんじん	ごぼう、きゅうり、キャベツ		揚げ油(米油)	685	817	元気な体は元気な骨から!
13	月	ごはん	鶏肉のみそ漬焼き おおかチーズ和え けんちん汁	○	とりにく、みそ	サイコロチーズ	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、もやし		529	634	沖縄の海でとれるもずくは海藻なので、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多くふくみます。
14	火	ごはん	チャプチェ キャベツのみそドレサラダ もずくスープ	○	ぶたにく、炒り卵	にんじん	もやし、きくらげ		ひまわり油、ごま油	558	681	チャプチェは韓国料理。豚肉、きくらげ、もやし、はるさめ、炒り卵が入っていて甘じょっぱくぴりりと辛い味がごはんにぴったり!
15	水	コッペパン	揚げささみのレモンあえ コーンサラダ 糸寒天のスープ あんずジャム	○	鶏ささみ	にんじん	レモン(果汁)	でんぶん、三温糖	揚げ油(米油)	609	728	アスパラガスのおいしい季節になりました。旬の味をサラダで味わいます。
16	木	ソフト ラーメン	厚焼き玉子(ひじき) 春雨サラダ しょうゆラーメンスープ	○	厚焼きたまご	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごま油	625	748	ハヤシライスのおいしい季節になりました。旬の味をサラダで味わいます。
17	金	丸パン	ハンバーグデミソース アスパラサラダ キャベツのスープ	○	ハンバーグ	アスパラガス、にんじん	キャベツ、コーン		ひまわり油	615	767	ハヤシライスは、日本で生まれた料理です。
20	月	ごはん	野菜春巻 もやしのナムル 麻婆豆腐汁	○	ハム	小松菜	もやし、きゅうり		ごま油、白いりごま	601	725	ひじきにはカルシウムがたっぷりふくまれています。
21	火	ごはん	いかの甘辛焼き つぼ漬けあえ ハヤシライス	○	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん	たけのこ、白菜、長ねぎ	でんぶん	ひまわり油	21.2	23.9	給食センターの大きな釜でコトコト丁寧に煮たさばを味わってください。
22	水	米粉パン	鶏肉のオープン焼き キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	○	とりにく	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごま油	627	776	かぶは、冬と春に旬を迎えます。今日は塩昆布と一緒に和えました。
23	木	ごはん	さばのみそ煮 ゆかり和え 豆腐のすまし汁	○	まさば、みそ	にんじん	しょうが	中ざら糖		603	726	新学期が始まり、1ヶ月以上経ちました。新しい環境の中で、たまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝早起きをし、食事をしっかり食べて元気な心と体を作りましょう。
24	金	黒砂糖パン	ポテトカップグラタン ひじきのレモンマリネ イカ団子スープ	○	ひじきミックス	にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)		ひまわり油	588	713	「たけのこ ふき」
27	月	ごはん	みそだれ焼肉 かぶの塩昆布あえ 沢煮焼	○	ぶたにく、みそ	にんじん	かぶ、きゅうり		ごま油	560	684	新学期が始まり、1ヶ月以上経ちました。新しい環境の中で、たまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝早起きをし、食事をしっかり食べて元気な心と体を作りましょう。
28	火	ごはん	ちくわの甘辛揚げ たけのことふきの煮物 チンゲン菜のみそ汁	○	焼き竹輪	にんじん	たけのこ、ふき			642	792	新学期が始まり、1ヶ月以上経ちました。新しい環境の中で、たまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝早起きをし、食事をしっかり食べて元気な心と体を作りましょう。
29	水	コッペパン	ニョッキのクリームソース 切干大根のサラダ レタスのスープ	○	ベーコン	牛乳	玉ねぎ、ぶなしめじ		オリーブ油	608	742	新学期が始まり、1ヶ月以上経ちました。新しい環境の中で、たまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝早起きをし、食事をしっかり食べて元気な心と体を作りましょう。
30	木	ソフト うどん	鶏の天ぷら 青ばつ豆のサラダ 五目うどん汁	○	鶏ささみ	青のり	キャベツ、きゅうり		揚げ油(米油)	635	757	新学期が始まり、1ヶ月以上経ちました。新しい環境の中で、たまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝早起きをし、食事をしっかり食べて元気な心と体を作りましょう。
31	金	コッペパン	オムレットマトソース 海藻サラダ 切干大根のスープ	○	ブレーンオムレツ	海藻ミックス	玉ねぎ		ひまわり油	540	648	新学期が始まり、1ヶ月以上経ちました。新しい環境の中で、たまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝早起きをし、食事をしっかり食べて元気な心と体を作りましょう。

★献立の材料を食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当量g
小学校基準値	650	13~20%	20~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	4.5以上	2.0未満
5月小学校平均値	604	18% (27.4g)	29% (19.5g)	333	2.2	207	0.56	0.56	33	4.8	2.5
中学校基準値	830	13~20%	20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満
5月中学校平均値	733	18% (32.1g)	28% (22.8g)	356	2.8	235	0.67	0.62	30	5.9	3.1