

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 給食がない学校 (School without lunch), 行事など (Events), 献立名 (Menu Name), 使用する材料 (Ingredients), 赤色の食品 (Red food), 緑色の食品 (Green food), 黄色の食品 (Yellow food), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein). Rows include dates from 1st to 31st, including holidays like Constitution Day and Sports Festival.

5月

今日の給食目標...「朝食を食べよう」

5月に入り、学校生活にも徐々に慣れてくる頃ですが、同時に疲れが出てくる時期でもあります。体調を崩さないように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう。

...朝ごはんの効果...

Icons and text explaining benefits of breakfast: 体や脳のエネルギーになる (Energy for body and brain), 体温が上がる (Body temperature rises), 脳の働きを活発にする (Increases brain activity), 排便を促す (Promotes bowel movement).

10日(金) 食育の日メニュー 「春の味覚を味わおう献立」

春が旬の食べ物をたくさん使った献立です。旬の食べ物は、おいしく栄養もたくさん含まれています。よく味わって食べましょう。



17日(金) はしを上手に使う日

今月のテーマは、「はしの持ち方を見直そう」です。給食を食べながら、自分のはしの持ち方を確認し、正しい持ち方を練習しましょう。



今日の地場産品

米・生わかめ・きゅうりは、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。



エネルギー：839Kcal たんぱく質：32.1g 脂質：26.3g 塩分：3.3g

食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代わりの飲み物(パック入りお茶)を提供します。

都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。