



# 5月のメニュー



日	曜日	給食
1	金	赤飯、ハンバーグ、きゅうりの塩もみ、オニオンスープ
7・(21)	木	ごはん、鶏肉とブロッコリーのクリーム煮、かむかむ海藻サラダ
(22)	金	わかめごはん、魚の新緑揚げ、レタス、きのこ豆乳のコンソープ
11・25	月	わかめごはん、高野豆腐と野菜の含め煮、みそドレッシングサラダ
12・26	火	ごはん、いろいろ野菜と魚のオープン焼き、わかめスープ
13・27	水	わかめごはん、豆腐のハンバーグ、レタス、ベーコンスープ
14・28	木	ごはん、豚肉と春野菜の赤みそ炒め、レモン酢和え
15・29	金	ごはん、カレー煮、トマトとわかめのサラダ
(18)	月	わかめごはん、シーフードオムレツ、小松菜のスープ
(19)	火	ごはん、うま煮、若竹汁
(20)	水	ごはん、豚肉の南部焼き、にんじんの甘煮、中華スープ

※メニューは変更になる場合があります。

※（ ）はひまわり希望者のみです。

## 6月のひまわり給食について

6月の給食申込期間は5月1日から10日までです。

連絡アプリのみの受付となりますので、期限までに必ずアプリで申し込みをしてください。



## 朝ご飯をしっかりと食べよう！

子ども達も新しい環境に慣れ始め、毎日元気に過ごしています。しかし、この時期は、緊張感が解け、疲れが出てくる時期でもあります。疲労回復のためにも十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。“早寝・早起き・朝ごはん”を心掛け、元気よく楽しい生活を送りましょう。

朝ごはんを食べることによって、基礎代謝が上がり、脳にエネルギーが補給されます。集中力も高まり、落ち着いて活動に取り組むことができるのです。朝ごはんを食べていない子どもは、脳がしっかりと働かずに怪我をしやすいという傾向もありますので、朝ごはんの習慣はとても大切です。今まで朝ごはんを食べる習慣が安定していなかったご家庭も、少しずつ食べる習慣を身につけていきましょう。さらに、バランスの良い食事にするためには、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせることが大切です。

