1日(木) 2日(金) 炒めナムル 焼肉 かしわ餅 鰹の更紗揚げ 令和7年度 学校給食では、『学校給食 地産地消推進事業』により 県・市町村・JAグループの -部助成を受けています。 5月 給 食 献 立 ○物資の都合等により、献 立を一部変更することがあり 山菜ごはん 各務原市立川島中学校 麦ごはん 湯葉のすまし汁 5日(月) 6日(火) 7日(水) 8日(木)いい歯の日 9日(金)鵜飼い開き献立 ゆかり和え 和風おろしハンバーグ 鮎の米粉揚げ 子どもの日 振替休日 牛乳 牛乳 春野菜の煮物 ししゃものごま揚げ 五日豆 うどん麺 山菜うどんの汁 麦ごはん 麦ごはん 若竹汁 清流汁 14日(水) 13日(火) 15日(木) 16日(金) 12日(月) アセロラゼリー ひじきサラタ 厚揚げの野菜あんかけ 牛乳 体育大会 ごぼうとこんにゃくの金平 八宝菜 抹茶きなこ豆 鶏肉とトマトのチ コッペパン ジュリエンヌス 麦ごはん ソフト麺 肉味噌ソ 麦ごはん かき玉汁 19日(月)食育の日 20日(火) 21日(水) 22日(木) 23日(金) きびなごの天ぷら 大根サラダ オレンジ 野菜のソテ ホッケの塩焼き アスパラサラタ 牛乳 牛乳 牛乳 高野豆腐の炒め煮 _____ ·マスタード焼き 新じゃがの旨煮 鶏肉のハニ 中華麺 しょうゆラーメンのスープ お本パン コーンポタージュ 麦ごはん 表ごけん あすか汁 キャベツの味噌汁 麦ごはん ハッシュドポーク 26日(月) 27日(火) 28日(水) 29日(木) 30日(金) 野菜ゼリー 鶏肉の山椒味噌焼き 味付け小魚 海藻サラダ イタリアンサラタ 鮭の昭り焼き コロッケ 牛乳 牛乳 牛乳 ひじきの炒め煮 いかのハーブ焼き 小松菜のおかか和え オハハツ

朝ごはんで脳と体にスイッチオン!

朝ごはん、毎日食べていますか?朝ごはんは、体と心が1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。時間がない、食欲がないなどの理由で、朝ごはんが食べれないことはありませんか?前日の食事の食べ方や生活リズムを整えて、大切な朝ごはんを食べる習慣を身につけるようにしましょう。

麩のすまし汁

小型パン

◆◆◆◆ 健康づくりに欠かせない朝食 ◆◆◆◆◆

麦ごはん

体温の上昇効果

黒コッペパン

朝ごはんを食べることで、胃 や腸が運動を始め、体温上昇 の準備が整います。

ミネストローネ

体温維持の効果

1 日の体温リズムは、朝ごは んの後上昇し、昼間に最高に なります。欠食をすると、この体 温維持が難しくなります。



体温 (°C) 36.5 36.5 36.5 6 7 8 9 10 11 12 6 起朝 強 就業 昼食 (時間) 床食 勤 による 出上界の違い 明念を全くる 習慣の の 類による 出上界の違い

エネルギー源の補給

焼きそば

麦ごはん

私たちの体は、寝ている間も エネルギーを使っています。な くなったエネルギーと、午前の エネルギーを補充する必要が あります。

便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくることで、大腸が運動を始めます。このことで、排便のリズムを作ることができます。

南瓜の味噌汁

伝えよう日本の味 ≪八十八夜≫

チキンライス

ハ十八夜というのは、立春から数えて88日目のことをいいます。「♪夏も近づくハ十八夜~」と茶摘み歌にあるように新茶の香り高い季節です。

このころのお茶は、若芽の渋みが 少なくなり、葉のうま味や香りがとても よくなります。



マカロニスーブ

朝ごはんをおいしく食べるために



タごはんの後は、できるだけ食べない ようにしましょう。 朝起きた時に、ちょう どおなかがすいています。



翌日の授業の準備は、 前の日にしておきましょう。



早ね、早おきをしましょう。 ゆとりをもって、朝ごはんを 食べることができます。

☆家で料理を作ってみよう☆

給食人気メニュー・簡単朝ごはん・ 簡単昼ごはんなどのレシピを ロイロ ノートで紹介しています。ぜひ参考に して作ってみてください。

ロイロノート(資料箱)→ 各務原市(先生・児童生徒)→ 2その他のお知らせ→食育教育

※作ったら、右の QRコードで 感想を教えて くださいね。

