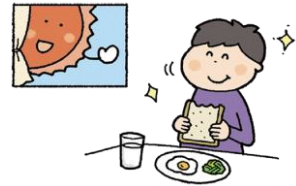




# 食育だより 5月

暦の上では初夏にあたる5月は、気温が高くなる日が少しずつ増えてきます。本格的に暑くなる前に、毎日の食事をしっかり食べ、夏の暑さに負けない体の準備をしましょう。



## スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

## 疲労回復に役立つ栄養素

### ビタミンB<sub>1</sub>

体の中で糖質がエネルギーにかわるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

### アリシン（硫化アリル）

糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに多く含まれています。

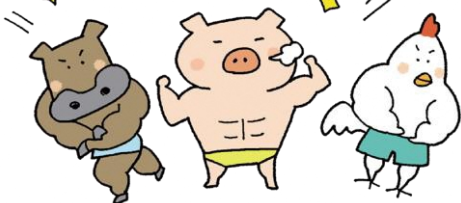


### 体をつくる

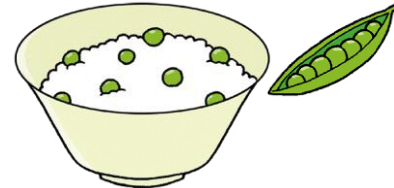
栄養素が豊富な

## にく肉

肉は、良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液や内臓などの体の組織を作るものになるため、成長期に大切な栄養素です。牛肉は、赤身の部分に鉄を多く含み、豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB<sub>1</sub>を多く含みます。とりのむね肉には、抗酸化作用や抗疲労効果があるイミダゾールジペプチドが多く含まれています。



## 旬を味わう食材紹介 グリンピース！



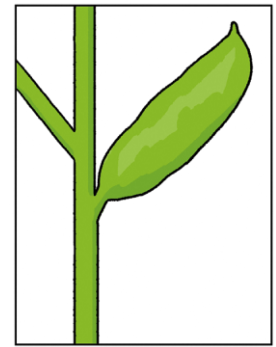
この時季に出回る旬のグリンピースは、香りがあって、もっともおいしいといわれています。苦手な人も多いですが旬の食材を味わってみてください。

## 知ってる？

### なまえ ちらい 名前の由来



## そらまめ



そらまめは、空に向かって実がなることから「空豆」と名づけられたといわれています。また、さやが蚕に似ていることから「蚕豆」と書いて、そらまめと読むこともあります。

## 朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。
- ◆ 朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。
- ◆ 普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

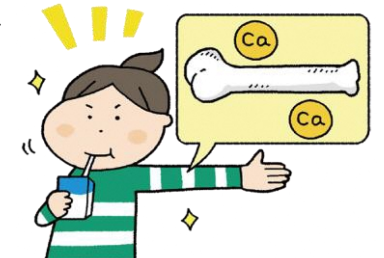
## 不足しがちなカルシウムをとろう



カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的に食べましょう。

## 10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



# 5月予定献立表

令和8年度  
東伊豆町学校給食センター

日	曜日	献立名		赤（おもに血や肉になる）	黄（おもに熱や力になる）	緑（おもに体の調子を整える）	幼稚園		小学校		中学校		お知らせ
		主食	牛乳 副食（おかず・デザート）	肉・魚・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	献立 (g)	エネルギー (kcal)	献立 (g)	エネルギー (kcal)	献立 (g)	エネルギー (kcal)	
							献立 (g)	エネルギー (kcal)	献立 (g)	エネルギー (kcal)	献立 (g)	エネルギー (kcal)	
1	金	むぎごはん	フルコギ	[ぎゅうにゅう] ぶたにく	[こめ むぎ] ごまあぶら あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん いら にんにく	339	kcal	613	kcal	757	kcal	稲取中なし
			もやしときゅうりのナムル		ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく とうがらし	14.3	33	27.1	272	33	288	
			はるさめスープ	とりにく	はるさめ	ほうれんそう しいたけ にんじん	6.6	1.0	17.1	1.7	19.8	2.3	
7	木	むぎごはん	おやこに	[ぎゅうにゅう] たまご かまぼこ	[こめ むぎ] さとう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ	378	kcal	670	kcal	831	kcal	
			いそあえ	のり	ごま	キャベツ ほうれんそう	17.4	137	31.9	429	39.2	487	
			ししゃものたつたあげ	ししゃも	ごむぎこ かたくりこ あぶら		8.4	1.9	20.0	2.8	23.5	3.6	
8	金	チャーハン	あげぎょうざ	[ぎゅうにゅう] [チャーシュー] ぶたにく	[こめ むぎ あぶら] あぶら かたくりこ さとう ごむぎこ	[にんじん ビーマン たまねぎ] キャベツ たまねぎ いら しょうが	289	kcal	558	kcal	671	kcal	
			ワンタンスープ	とりにく	わんだんのかわ	にんじん もやし しいたけ	10	17	22.4	256	25.9	264	
							8.7	1.6	20.8	2.8	24.1	3.7	
11	月	しょくパン	ツナコロッケ	[ぎゅうにゅう] ツナ	[しょくパン] じゃがいも さとう ごむぎこ あぶら	たまねぎ	353	kcal	595	kcal	766	kcal	
			ごぼうサラダ	ツナ	マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん	8.6	43	18.3	286	22.9	308	
			ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも バター	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	14.4	1.7	27.7	2.1	34.7	3.2	
12	火	むぎごはん	しょうがやき	[ぎゅうにゅう] ぶたにく	[こめ むぎ] あぶら	しょうが にんじん たまねぎ	323	kcal	590	kcal	729	kcal	
			ごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう もやし	15.1	53	28.6	302	35.1	326	
			なめこのみそしる	とうふ けずりぶし		なめこ えのき ねぎ	4.7	1.5	14.6	2.3	16.6	3.1	
13	水	うどん	ちくわのいそべあげ	[ぎゅうにゅう] ちくわ あおのり たまご	[うどん] ごむぎこ あぶら		367	kcal	578	kcal	722	kcal	
			ゆかりあえ			キャベツ もやし きゅうり しそ	18.6	62	29.3	311	35.1	332	
			きつねじる	あぶらあげ とりにく けずりぶし	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	9.6	2.2	20.8	3	24.6	3.4	
14	木	むぎごはん	キャベツのやきにくふういため	[ぎゅうにゅう] ぶたにく	[こめ むぎ] さとう あぶら こま かたくりこ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ビーマン	299	kcal	553	kcal	682	kcal	
			もやしとにんじんのちゅうかさサラダ		さとう ごまあぶら	もやし にんじん	9.8	41	20.7	284	25	300	
			わかめスープ	わかめ なんと	ごまあぶら	ねぎ	4.6	1.5	14.2	2.3	16.2	3.0	
15	金	むぎごはん	ハヤシライスソース	[ぎゅうにゅう] ぶたにく	[こめ むぎ] あぶら バター	たまねぎ にんじん にんにく	339	kcal	641	kcal	789	kcal	幼稚園なし ふるさと給食の日
			やさしいごまドレッシングあえ		ごま さんおんとう あぶら	ほうれんそう キャベツ コーン	10.3	66	22.1	309	26.4	330	
			ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	7.7	1.5	18.5	2.5	21.8	3.2	
18	月	こくとうパン	さかなのバーベキューソースかけ	[ぎゅうにゅう] ホキ	[パン こくとう] かたくりこ あぶら さとう	リンゴ たまねぎ とうがらし	271	kcal	575	kcal	723	kcal	稲取小なし
			ポイルやさしい		ごまドレッシング	キャベツ もやし	13.5	65	24.4	335	30.5	371	
			ようふうかきたまじる	たまご	じゃがいも かたくりこ	にんじん ほうれんそう たまねぎ	7.5	1.5	23.6	2.7	27.4	3.3	
19	火	むぎごはん	ぶたどんのぐ	[ぎゅうにゅう] ぶたにく	[こめ むぎ] しらたき さとう	にんじん たまねぎ はくさい	336	kcal	640	kcal	785	kcal	
			いなとりふうけんちんじる	とうふ	さといも あぶら ごま	だいこん にんじん ほうれんそう	12.2	49	26.1	391	31.5	419	
			げんきヨーグルト	ヨーグルト	さとう		5.5	1.4	16.0	2.4	18.4	3.0	
20	水	ラーメン	はるまき	[ぎゅうにゅう] とりにく	[ラーメン] かたくりこ はるさめ さとう ごむぎこ あぶら	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	356	kcal	582	kcal	712	kcal	
			ピリカラサラダ		あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく とうがらし	13.1	38	23.9	292	28.8	307	
			しおやさしいラーメンスープ	ぶたにく チャーシュー なんと		にんじん もやし ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ たけのこ	9.3	2.2	19.6	2.9	22.7	3.6	
21	木	むぎごはん	チキンカレー	[ぎゅうにゅう] とりにく	[こめ むぎ] あぶら ごむぎこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく	405	kcal	706	kcal	880	kcal	
			コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ コーン レモン	10.1	38	21.5	279	26	298	
			ふくじんづけ		さとう うめ	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ	11.7	1.2	24.5	2.1	29.5	2.8	
22	金	むぎごはん	ぶたにくのネギみそいため	[ぎゅうにゅう] ぶたにく	[こめ むぎ] さんおんとう ごま あぶら	しょうが にんにく はねぎ たまねぎ	341	kcal	616	kcal	763	kcal	
			わかめあえ	ツナ わかめ	さんおんとう ごま	キャベツ レタス コーン	15	55	28.8	306	35.1	333	
			すましじる	とうふ けずりぶし		にんじん えのき みつば	7.2	1.2	18.0	2.0	21.0	3.0	
25	月	あげパン	はっぼうさい	[ぎゅうにゅう] ぶたにく イカ	[パン] [あぶら] [さとう] かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンさい しいたけ	308	kcal	552	kcal	712	kcal	
			フルーツミックス		さとう	もも リンゴ みかん	10.2	44	21.2	292	26.7	315	
							10.3	1.5	22.5	2.1	27.8	2.9	
26	火	むぎごはん	あつあげのチリソース	[ぎゅうにゅう] なまあげ	[こめ むぎ] あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ	335	kcal	609	kcal	754	kcal	幼稚園なし
			ひじきのナムル	ひじき	さとう ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく	11.4	130	23.6	416	28.5	472	
			いらたまスープ	けずりぶし たまご		たまねぎ いら	7.8	1.1	18.9	2.1	22.2	2.7	
27	水	うどん	かぼちゃひきにくフライ	[ぎゅうにゅう] ぶたにく	[うどん] さとう パンこ かたくりこ ごむぎこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ	374	kcal	590	kcal	768	kcal	熱川中なし
			こまつなのおかかチーズあえ	チーズ かつおぶし	さんおんとう ごま	キャベツ こまつな にんじん	14.1	81	25.5	337	32.2	370	
			カレーうどん	とりにく	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん	9.1	1.9	20.2	2.8	24.5	3.5	
28	木	コーンピラフ	とりのからあげレモンソース	[ぎゅうにゅう] [ウィンナー] とりにく	[こめ むぎ あぶら] かたくりこ あぶら さとう	[にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン] レモン	472	kcal	743	kcal	904	kcal	
			やさしいスープ	ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	14.7	26	24.2	263	28.3	271	
			バナナ			バナナ	16.2	1.5	28.0	2.4	33.3	2.9	
29	金	むぎごはん	にくじゃが	[ぎゅうにゅう] ぶたにく	[こめ むぎ] じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	384	kcal	653	kcal	828	kcal	
			おひたし		さとう ごま	ほうれんそう もやし	14.9	82	26.2	331	33.5	373	
			なっとう	だいず こんぶ けずりぶし	さとう	リンゴす	6.3	1.4	15.4	1.9	18.9	2.3	

※物資の都合により献立が変更する場合があります。  
 ※削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。  
 ※魚の出る日は、骨に気を付けてよく噛んで食べて下さい。  
 ※右のQRコードより、給食センターのInstagramを見ることができます。給食の写真等を投稿していますので是非ご覧下さい。  
 ※15日はふるさと給食の日です！旬のニューサマーオレンジが出ます！

