



2026ねん5がつ きゅうしょくだより



げつ	か	すい	もく	きん	ど
<p>寒暖の差も少しずつやわらぎ、木々の緑がひときわあざやかになって、外遊びが楽しい季節となりました。 新緑がまぶしいこの時期は、この時にしか味わえない野菜がたくさん出回ります。春から初夏にかけての食材は、みずみずしく、からだをやさしく整えてくれるものが多いのも特徴です。 給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物を日々の献立に取り入れています。 旬の食材は、栄養価が高いだけでなく、自然のリズムに沿ってからだの調子を整えてくれます。 おいしい旬のものを楽しみながら、自然のめぐみや季節の変化を感じ、食べる事の楽しさにつなげていけたらと思います。</p> <p>なんでも食べられるようになることは、言葉の発達と同じように、からだの成長の一つです。 食べものとの出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになります。少しでも食べられたら、ぜひほめてあげてください。その経験が次の一歩になります。</p>					
4	5	6	7	③	9
みどりのひ	こどものひ	ふりかえきゅうじつ	くだもの いそかあえ いわしのトマトに たぬきじる ごはん	くだもの きりぼしだいこんの ナムル おやこどんぶり むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん	早ね早おきを意識しましょう 十分な睡眠は、疲れをいやし、成長ホルモンの分泌を促します。 脳やからだの成長につながります。
11	③	12	13	③	16
くだもの みそサラダ とりごもくひじき もちむぎいり ゆかりごはん	えんそく	さつまいもスティック しょうゆフレンチ さばのつけやき やさいの ごまみそしる ごはん	くだもの ブロッコリーの ごまサラダ シーフードカレー むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん	てづくりみかんゼリー アスパラのサラダ スパゲティミートソース	もちむぎごはん (11・18・25日) もちむぎは、白米だけでなく、食物繊維やビタミン・ミネラルなどの栄養がとれます。 もちもち・プチプチとした食感を、楽しんでほしいと思います。
18	①②③	19	20	③	23
ミニフィッシュ はるきやべつ チーズサラダ しんじゃがのそぼろに もちむぎいり わかめごはん	ほうれんそうの くだもの おかかあえ さけのしおやき さつまじる ごはん	ぶどうのミニゼリー ゆでブロッコリー とりにくのレモンに しんたまねぎのみそしる ごはん	くだもの もやしのナムル ちゅうかはん むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん	くだもの ツナサラダ いちごジャム ミネストローネ しょくパン	~食材について~ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた伝統的な調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。
25	③	26	27	③	29
くだもの もやしのごまあえ ちくぜんに もちむぎいり わかめごはん	さつまいもチップス きりぼしだいこんの ごまあえ いわしのみそに たけのこのすましじる ごはん	てづくりりんごゼリー アスパラの おかかサラダ ぶたにくどんぶり むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん	くだもの なっとうサラダ ドライカレー ナン	たんじょうかい おたのしみおやつ くだもの エリンギと アスパラのサラダ ぶたじる たけのこごはん	下呂市内の農家さんが、農薬などを使わずに大切に育てた野菜を給食で提供します。 ・じゃがいも ・きやべつ ・レタス ・白菜

♪しよくじのごあいさつ♪

「いただきます」 「ごちそうさま」
 ただ、「食べます」という意味ではなく、さまざまな動物や植物の「いのちをいただきます」という意味がこめられています。ころから感謝をして、食事をはじめましょう。

食べものには、育てる人、収穫する人、運ぶ人、調理する人など、たくさんの方が関わっています。そんな人たちの働きに感謝しましょう。



たべものから旬を感じよう

旬という言葉はよく耳にしますよね。「旬」とは、その食べものが一番多くとれて、一番おいしい時期のことです。
 旬の食べ物は、栄養が豊富で、からだを元気にしてくれます。また、たくさん出回るため、手に入りやすいのも特徴です。
 旬のものを取り入れながら、季節の変化を感じてみましょう。



春に成長する野菜は、自分の身を守るために、からだに嬉しい成分を多く含んでいます。
 これらの成分には、冬の間にたまったものを外に出す働きがあり、からだの調子を整えてくれます。
 また、苦みや香りのある野菜は、春ならではの味わいでもあります。
 季節の変化を感じながら、旬の食材を楽しんでみましょう。



◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	551	20	18	251	2.4	186	0.25	0.45	20	4	1.8

8大アレルギーを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん