

# いただきます

2024年度 5月号

## 生活リズムを見直そう

新年度がはじまって1か月がたちましたが、心や体に疲れがでていないでしょうか。朝なかなかおきられなかったり、日中ボーとしていたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

## 作ってみよう給食メニュー

えりもの給食は「やさい」がたくさん出てきます。家では苦手でも学校ではがんばって食べてくれています。生やさいのイメージが強い「キャベツ」ですが、給食用メニューを紹介します。

4月に登場した「中華和え」

<材料> 春雨 キャベツ 人参 さとう しょうゆ 酢 ごま油 ラー油 ごま

キャベツも人参も千切りにしてゆでます。春雨もゆでてもどしておきます（つるつるして食べやすいです）調味料は好きな割合でまぜておき、材料をあえていただきます。※野菜はきゅうりや白菜、大根色々と使えます。ハムやツナを入れてもOK! 調味料も甘さがすきならさとうを多く、酸味や辛味も調節して、



昔から、赤飯の赤い色には、「悪いことを追い払う力がある」とされていたことからお祝いの行事の時に、いただくようになったといわれています。みなさんの成長やしょうらいの幸せへの願いがこめられています。給食は北海道らしい「小豆甘納豆」を入れています。

月	火	水	木	金
<p>だいじょうぶ!まずは一口、食べてみよう</p> <p>★楽しいふんいきで食べるとよりおいしく感じます。</p> <p>給食は残さず食べなくちゃいけないの?</p>	<p>1日 <b>えり小・岬トレイ</b> スパゲッティ ミートソース ブロッコリサラダ 牛乳</p>	<p>2日 赤飯 団子汁 鶏から揚げ ごま和え 牛乳</p>	<p><b>お祝い</b> 入学・進級おめでとうメニュー</p>	
<p>6日 <b>学校お休み</b></p>	<p>7日 うどん カレー汁 ナゲット 牛乳</p>	<p>8日 <b>中休み</b> ごはん みそ汁 鶏ヨーグルト焼き チャプチェ 牛乳</p>	<p>9日 パン シチュー オムレツ サラダ 牛乳</p>	<p>10日 たけのこご飯 みそ汁 みそだれ団子 塩こんぶ和え 牛乳</p>
<p>13日 ごはん みそ汁 ひじき春巻き 生あげみそ炒め 牛乳</p>	<p>14日 <b>えり中・庶野トレイ</b> ラーメン 塩味スープ フルーツチーズ 牛乳</p>	<p>15日 ごはん みそ汁 なす中華炒め もやし和え 牛乳</p>	<p>16日 パン スープ マヨエッグ 肉団子チリ 牛乳</p>	<p>17日 <b>岬えんぞく</b> ごはん 豚丼 みそ汁 おかか和え 牛乳</p>
<p>20日 ごはん みそ汁 アジフライ 大根サラダ 牛乳</p>	<p>21日 うどん コーンドーナツ 牛乳</p>	<p>22日 中華丼 みそ汁 和え物 牛乳</p>	<p>23日 <b>えり小・岬トレイ</b> パン/スープ 肉団子 ジャーマンポテト 牛乳</p>	<p>24日 <b>岬べんとう</b> ごはん マーボー豆腐 コーンしゅーまい 和え物 牛乳</p>
<p>27日 ごはん みそ汁 さば生姜煮 おかか煮 牛乳</p>	<p>28日 <b>えり中・庶野トレイ</b> スパゲッティ ツナソース さつま芋サラダ 牛乳</p>	<p>29日 ごはん みそ汁 豚ピー炒め いかてん 牛乳</p>	<p>30日 パン スープ 青のりコロケ 五目ビーフン 牛乳</p>	<p>31日 カレーライス サラダ 牛乳</p>







