

2025年

5月 こんだてよていひょう

令和7年5月
出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量				1 日 642 kcal 2.7 g	2 日 649 kcal 2.2 g
献立と 配膳の図					
あか's食品	5月5日は こどもの日 5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。新潟県では昔から笹だんごやちまきでお祝いをしています。家族で笹だんごやかきしもちを食べてお祝いしましょう。 (給食では、2日に「こどもの日献立」を予定しています。)	5月5日は こどもの日 5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。新潟県では昔から笹だんごやちまきでお祝いをしています。家族で笹だんごやかきしもちを食べてお祝いしましょう。 (給食では、2日に「こどもの日献立」を予定しています。)	5月5日は こどもの日 5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。新潟県では昔から笹だんごやちまきでお祝いをしています。家族で笹だんごやかきしもちを食べてお祝いしましょう。 (給食では、2日に「こどもの日献立」を予定しています。)	5月5日は こどもの日 5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。新潟県では昔から笹だんごやちまきでお祝いをしています。家族で笹だんごやかきしもちを食べてお祝いしましょう。 (給食では、2日に「こどもの日献立」を予定しています。)	5月5日は こどもの日 5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。新潟県では昔から笹だんごやちまきでお祝いをしています。家族で笹だんごやかきしもちを食べてお祝いしましょう。 (給食では、2日に「こどもの日献立」を予定しています。)
きいろ's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品
みどりの食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品
5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	
エネルギー 食塩相当量		604 kcal 1.9 g	627 kcal 2.1 g	614 kcal 2.0 g	
献立と 配膳の図					
あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品
きいろ's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品
みどりの食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品
12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	
エネルギー 食塩相当量	619 kcal 2.0 g	651 kcal 1.9 g	605 kcal 2.0 g	716 kcal 1.9 g	699 kcal 2.0 g
献立と 配膳の図					
あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品
きいろ's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品
みどりの食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品
19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	
エネルギー 食塩相当量	710 kcal 2.3 g	654 kcal 2.2 g	731 kcal 2.7 g	616 kcal 2.2 g	689 kcal 1.8 g
献立と 配膳の図					
あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品
きいろ's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品
みどりの食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品
26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	
エネルギー 食塩相当量		693 kcal 2.1 g	703 kcal 2.6 g	679 kcal 1.9 g	657 kcal 2.0 g
献立と 配膳の図					
あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品
きいろ's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品
みどりの食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品	あか's食品



食育だより



～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は
「食育の日」

令和7年5月
出雲崎小学校

さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

<今月の給食目標> きそくただ 規則正しい食生活をしよう

運動会で力を出すために大切なこと



生活習慣

早起き



早寝

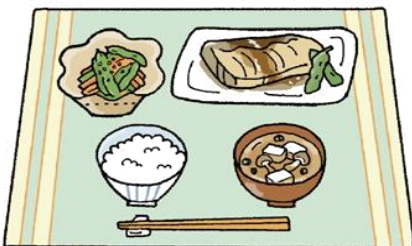


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめに、とるように心がけましょう。

毎月19日は「食育の日」

日本の味巡り～静岡県～

毎月19日の食育の日に、今年度は「日本の味巡り献立」を企画しています。今月は、静岡県にちなんだ献立です。静岡県では、どんなものが採れるのか給食を通じて、勉強しましょう。

茶



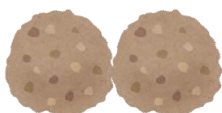
静岡県といえば「茶」の生産量日本一！
立春から88日目の八十八夜の頃が茶摘みの季節で、4月下旬から一番茶の収穫が始まります。今回は、お茶を唐揚げの衣に混ぜて、食べやすく仕上げました。

しらす



静岡県のしらすの漁獲量は全国で一、二を誇ります。駿河湾は大量のプランクトンが発生する日本で有数の漁場です。今回は、和え物に入っています。

つみれ



海に面している静岡県では、イワシ、サバ、アジ等が昔から多く採れましたが、これらの魚は腐りやすいので、保存の意味もあり「つみれ」が作られるようになりました。今回は「いわしのつみれ汁」です。