



# 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

### 食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

### 睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

### 運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

## 新茶の季節です！

茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

| カテキン類                                                                                     | テアニン                                                       | ビタミンC                                                                                     | フッ素                                                     | カフェイン                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★殺菌作用</li> <li>★口臭・虫歯予防</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>★リラックス効果</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★風邪予防</li> <li>★肌を健康に保つ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>★虫歯予防</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>★疲労回復</li> <li>★眼気を覚ます</li> </ul> |

※とり過ぎに注意が必要です。



## ビビンバの具

《材料：4人分》

1人分：エネルギー 158kcal、食塩相当量 1.4g

- 豚肉……………250g
- 生姜……………少々
- にんにく……………少々
- ぜんまい（水煮）……………30g
- もやし……………50g
- キムチ……………50g
- ニラ……………2本(40g)
- 油……………適量

《作り方》

- ① 生姜、にんにくはすりおろし、ニラは2cm幅に切る。
- ② フライパンに油を入れて、生姜・にんにくで香りだしをし、豚肉に酒を振って炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、ぜんまい、もやしを入れて炒め、★調味料を入れる。
- ④ キムチを入れて炒めて、味を整え、ニラを加えてサッと炒めたら出来上がり。

※辛さはキムチの量で調節してください。  
ナムルと一緒にご飯に乗せて食べるのがおすすめです。

- 酒……………小さじ2
- ★砂糖……………小さじ2
- ★しょうゆ……………小さじ2
- ★みりん……………小さじ1
- ★オイスターソース……………小さじ1

## 2026年 5月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《衛生に気をつけよう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015  
FAX 66-1120

### 5月 予定献立表

| 日  | 曜 | 食育の視点    | 主食              | 主菜         | 副菜(汁物など) | 果物・デザートなど   | 小学校        | 中学校        |
|----|---|----------|-----------------|------------|----------|-------------|------------|------------|
| 1  | 金 | 雑穀ごはん    | かつおのあんからめ       | 塩昆布和え      | わかたけの若竹汁 | かしわもち(学)    | 656<br>1.9 | 782<br>2.3 |
| 7  | 木 | 麦ごはん(委)  | 春巻き             | チンゲン菜のサラダ  | 麻婆豆腐     |             | 738<br>2.1 | 863<br>2.4 |
| 8  | 金 | 玄米ごはん    | ささみのレモン風味       | ゆかり和え      | たぬき汁     |             | 585<br>1.8 | 789<br>2.1 |
| 11 | 月 | うどん      | ししゃもの緑茶天ぷら      | 切り干し大根の煮付け | 山菜うどんの汁  | あまなつ(学)     | 624<br>2.1 | 767<br>2.7 |
| 12 | 火 | 瑞浪米ごはん   | 和風おろしハンバーグ      | 五目大豆       | かぼちゃのみそ汁 |             | 631<br>2.0 | 842<br>2.6 |
| 13 | 水 | 米粉コッペパン  | サーモンのバジル焼き      | アスパラガスのサラダ | ミネストローネ  |             | 612<br>2.4 | 751<br>2.9 |
| 14 | 木 | 麦ごはん(委)  | 豚とポテトのみそ和え      | 彩り和え       | とろろ昆布汁   |             | 625<br>1.7 | 770<br>2.1 |
| 15 | 金 | もち米入りごはん | 鶏肉のごまだれかけ       | おかか和え      | 合わせみそ汁   | ヨーグルト(学)    | 638<br>2.0 | 828<br>2.6 |
| 18 | 月 | ソフト麺     | フライドポテト&フランクフルト | イタリアンサラダ   | ツナトマトソース |             | 648<br>1.6 | 779<br>1.9 |
| 19 | 火 | 筍ごはん     | 鯖の漬け焼き          | 磯和え        | 真汁       |             | 587<br>2.3 | 748<br>2.8 |
| 20 | 水 | 麦ごはん(委)  | シーフードカレー        | 大根サラダ      | チョコタフィー  |             | 664<br>2.0 | 808<br>2.4 |
| 21 | 木 | 麦ごはん(委)  | 瑞浪ポークの生姜焼き      | 金平ごぼう      | 日吉みそ汁    |             | 630<br>1.8 | 776<br>2.3 |
| 22 | 金 | 餃子めし     | 豆腐ナゲット          | 春雨のサラダ     | 中華コーンスープ | パインゼリー(学)   | 591<br>2.0 | 771<br>2.8 |
| 25 | 月 | ラーメン     | フライドチキン         | 華風和え       | 塩ラーメンの汁  |             | 617<br>2.2 | 775<br>2.8 |
| 26 | 火 | 玄米ごはん    | 揚げだし豆腐          | 筍の土佐煮      | 豚汁       |             | 583<br>1.7 | 775<br>2.2 |
| 27 | 水 | 食パン      | オムレツのトマトソースかけ   | ジャーマンポテト   | 肉団子スープ   |             | 614<br>2.9 | 771<br>3.5 |
| 28 | 木 | 麦ごはん(委)  | 鱈フライ            | ゆでキャベツ     | けんちん汁    |             | 604<br>1.9 | 750<br>2.2 |
| 29 | 金 | もち米入りごはん | ビビンバの具          | ナムル        | わかめスープ   | 白いミルクプリン(学) | 621<br>2.6 | 787<br>2.8 |

### 6月 予定献立表

|   |   |          |               |            |          |  |            |            |
|---|---|----------|---------------|------------|----------|--|------------|------------|
| 1 | 月 | 麦ごはん(委)  | 鶏とレバーのケチャップ和え | キャベツのサラダ   | 豆腐のすまし汁  |  | 609<br>1.4 | 751<br>1.8 |
| 2 | 火 | もち米入りごはん | 鯖の塩焼き         | アスパラガスのサラダ | 高野豆腐のみそ汁 |  | 628<br>1.4 | 804<br>1.8 |

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・JAの助成を受けています。

### 食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。今年のテーマは、「野菜を食べよう」です。

春が旬の新鮮な筍がたくさん入った筍ごはんを味わいましょう。筍は食物繊維が豊富です。

### 食育の視点のマークの説明

|                                          |                                    |                                   |
|------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>食事の重要性</b> 食事をすることは楽しく心豊かにしてくれることを感じる | <b>心身の健康</b> 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる  | <b>食文化</b> 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切に    |
| <b>感謝の心</b> 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる   | <b>社会性</b> 食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む | <b>食品を選択する能力</b> 知識や情報をもとに、自ら判断する |

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。「#瑞浪市 #給食センター」で検索  
瑞浪市公式ホームページの学校給食：「給食写真」よりInstagramに進むことができます。

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※(学)は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※(委)は委託麦ごはんです。 ※牛乳は毎日ついています。 ※ エネ はエネルギーのことです。

