



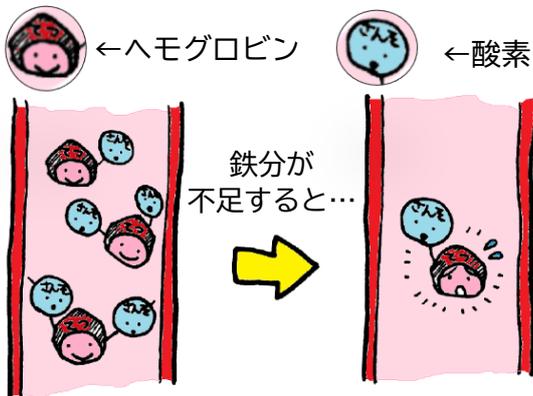
# 食育だより



## 足りていますか？ 鉄分

新年度がスタートして1か月が経ちました。勉強に、様々な活動にと意欲的に取り組む姿が印象的です。

その反面、「疲れた」という声も子どもから多く聞かれます。最近疲れやすい、頭痛やめまいがしやすい、すぐに息が切れる…などの症状がありませんか？もしかすると、それは鉄分が不足しているのが原因かもしれません。



### ○鉄分が不足すると「鉄欠乏性貧血」に

鉄分は、血液に含まれる「ヘモグロビン」の材料になる栄養分です。ヘモグロビンは体のすみずみまで酸素を運ぶ大切な役割があります。このヘモグロビンが少ない状態を「鉄欠乏性貧血」といいます。貧血になると、体の中の酸素が不足してしまいます。

くわしく知りたい人は、図書館にある「はたらく細胞」を読んでみてね！



### ○ こんな症状ありませんか？「鉄欠乏性貧血」になると…



①疲れやすい



②集中できない



③食欲がない



④朝、なかなか起きられない

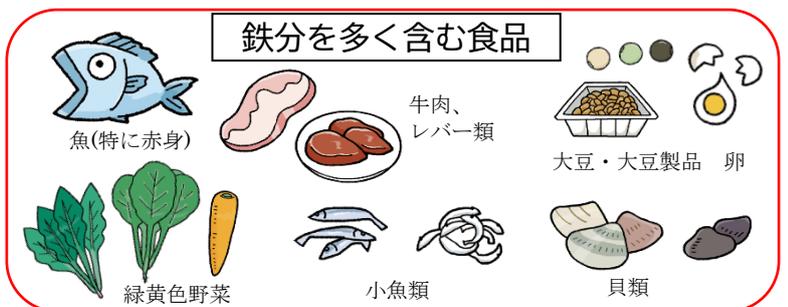
### ○ 「鉄欠乏性貧血」にならないために！

栄養バランスのよい食事を心がけ、鉄分を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。

<鉄分の吸収をよくする食べ方>

- ☆ 動物性のたんぱく質と一緒に食べる  
鉄分の吸収を助ける働きがあります。
- ☆ ビタミンCを組み合わせる  
鉄を吸収しやすい形に変えてくれます。
- ☆ 食事は楽しく、ゆっくりよく噛んで

リラックスした気分をよく噛んで食べると、胃酸が十分に分泌されて鉄の吸収がよくなります。



5月の給食で使用する 十日町市産の食べもの  
米、五月菜、葉ねぎ、アスパラガス、わらび、じゃがいも、えのき茸、なめこ

食べものなぞなぞの答えは…  
よーいどん！





# 給食献立表



月	火	水	木	金
<p>～献立表の見方～</p> <p>日付</p> <p>献立名</p> <p>エネルギー、たんぱく質、塩分</p>	<p><b>食べものなぞなぞ!</b></p> <p>給食で人気なのは中華どん。</p> <p>では、運動会で聞こえてくるのは何どん?</p> 		<p><b>6 子どもの日献立</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さかさまカレーライス 肉だんごVer. ・牛乳</li> <li>新じゃがいもの シャキシャキサラダ</li> <li>子どもの日ゼリー</li> </ul> <p>805 k cal, 24.9 g, 2.5g</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>マグロのごまマリネ</li> <li>春雨のうまうま炒め</li> <li>かき玉汁</li> </ul> <p>794 k cal, 33.6 g, 2.7g</p>
<p>赤：体の血や肉になる</p> <p>黄：熱や力のもとになる</p> <p>緑：体の調子を整える</p>	<p>*答えは食育だよにあるよ!</p>		<p>牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ</p> <p>米、油、ホワイトルウ、じゃがいも、春雨、ごま、砂糖、ごま油、デザート</p> <p>玉ねぎ、にんじん、しめじ、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、とうもろこし</p>	<p>牛乳、マグロ、豚ひき肉、豆腐、なると、卵</p> <p>米、片栗粉、油、砂糖、ごま、春雨、じゃがいも</p> <p>玉ねぎ、しょうが、パセリ、にんじん、ピーマン、きゅうり、とうもろこし</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米粉めんDE かき玉うどん</li> <li>牛乳</li> <li>もやしと寒天のサラダ</li> <li>お茶とミルクの蒸しパン</li> </ul> <p>850 k cal, 36.9 g, 3.2g</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>バリバリ伝説メンチカツ</li> <li>藤原豆腐店サラダ</li> <li>わかめスープ</li> </ul> <p>865 k cal, 27.6 g, 2.4g</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>ツナマヨオムレツ</li> <li>ひじきのごまサラダ</li> <li>カレー肉じゃが</li> </ul> <p>836 k cal, 28.2 g, 2.6g</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>春ごぼうの五目ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>たくあんカレマヨサラダ</li> <li>じゃがいもの南蛮煮</li> <li>アセロラゼリー</li> </ul> <p>883 k cal, 27.3 g, 2.9g</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>イカのかんすりだれかけ</li> <li>青菜のさっぱりあえ</li> <li>春野菜と白玉の かいっぱいスープ</li> </ul> <p>767 k cal, 30.4 g, 2.6g</p>
<p>牛乳、とり肉、油あげ、卵、なると、ツナ、スキムミルク</p> <p>米粉めん、片栗粉、砂糖、ごま、小麦粉、バター</p> <p>にんじん、葉ねぎ、えのき茸、小松菜、もやし、とうもろこし</p>	<p>牛乳、豚ひき肉、とりひき肉、豆腐、ツナ、のり、わかめ、あさり</p> <p>米、小麦粉、柿の種、油、砂糖、ごま、ごま油</p> <p>にんじん、もやし、ピーマン、ニラ、えのき茸</p>	<p>牛乳、ツナ、卵、ひじき、かまぼこ、厚あげ、豚肉</p> <p>米、ごま、砂糖、オリーブ油、じゃがいも、油、カレールウ</p> <p>にんじん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、さやいんげん</p>	<p>牛乳、ハム、豚ひき肉、がんもどき、高野豆腐、みそ</p> <p>米、春雨、マヨネーズ、じゃがいも、油、砂糖、デザート</p> <p>大根、キャベツ、にんじん、小松菜、玉ねぎ、しめじ、さやいんげん</p>	<p>牛乳、イカ、卵、とり肉</p> <p>米、片栗粉、小麦粉、油、春雨、砂糖、ごま、白玉団子</p> <p>小松菜、もやし、きゅうり、だれのこ、にんじん、キャベツ、なめこ、葉ねぎ</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>ハンバーグBBQソース</li> <li>春キャベツのコンソメ煮</li> <li>五月菜のかき玉スープ</li> </ul> <p>805 k cal, 29.5 g, 2.8g</p>	<p><b>18 いい歯の日</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>シシャモの磯辺あげ</li> <li>かみかみ大豆サラダ</li> <li>豆腐とわかめのみそ汁</li> </ul> <p>849 k cal, 28.3 g, 2.5g</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コシヒカリごはん</li> <li>牛乳</li> <li>厚あげのごまみそだれかけ</li> <li>わらびの昆布あえ</li> <li>春の沢煮椀(さわにわん)</li> </ul> <p>785 k cal, 29.0 g, 2.4g</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>家常豆腐(ジャーチャンドウフ)</li> <li>しらたきのツルツルサラダ</li> <li>カリカリ黒糖大豆</li> </ul> <p>817 k cal, 31.9 g, 2.0g</p>	<p><b>21 〇小運動会応援献立</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>五月菜のキーマカレーライス</li> <li>～メンチカツを添えて～</li> <li>飲むヨーグルト</li> <li>ゴーゴーゴーサラダ</li> </ul> <p>791 k cal, 25.7 g, 2.4g</p>
<p>牛乳、豚ひき肉、とりひき肉、ベーコン、豆腐、なると、卵</p> <p>米、油、砂糖、オリーブ油、じゃがいも、片栗粉</p> <p>りんご、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ、もやし、えのき茸、五月菜</p>	<p>牛乳、シシャモ、青のり、大豆、青大豆、わかめ、豆腐、油あげ、みそ</p> <p>米、小麦粉、油、マヨネーズ、じゃがいも</p> <p>にんじん、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、なめこ</p>	<p>牛乳、厚あげ、みそ、昆布、豚肉</p> <p>米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、春雨</p> <p>キャベツ、にんじん、きゅうり、わらび、だれのこ、ごぼう、五月菜、えのき茸</p>	<p>牛乳、豚肉、えび、厚あげ、ハム、大豆</p> <p>米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、マヨネーズ、黒砂糖</p> <p>干しいたけ、にんじん、メンマ、長ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく、もやし、小松菜</p>	<p>飲むヨーグルト、豚ひき肉、大豆、チーズ</p> <p>米、押麦、じゃがいも、カレールウ、油、パン粉、ごま</p> <p>しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、五月菜、ごぼう、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、りんご</p>
<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>ぶた肉と春ごぼうのカミカミつくね</li> <li>しょうゆフレンチマカロニサラダ</li> <li>もずくのみそ汁</li> </ul> <p>807 k cal, 28.0 g, 2.3g</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>春キャベツの中華丼</li> <li>牛乳</li> <li>わかめのさっぱりあえ</li> <li>チーズ蒸しパン</li> </ul> <p>801 k cal, 27.0 g, 2.6g</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コシヒカリごはん</li> <li>牛乳</li> <li>サバのごま照り焼き</li> <li>五月菜のうまうま炒め</li> <li>春野菜のとん汁</li> </ul> <p>868 k cal, 32.8 g, 2.5g</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チョコチップ米粉パン</li> <li>牛乳</li> <li>スペイン風オムレツ</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>チキンクリームスープ</li> </ul> <p>861 k cal, 33.7 g, 3.1g</p>	<p><b>28 〇小運動会応援献立</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>チキンDEソースカツ</li> <li>みそけんちん汁</li> <li>紅白カクテルフルーツ</li> </ul> <p>878 k cal, 32.3 g, 2.0g</p>
<p>牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、ツナ、油あげ、みそ</p> <p>米、片栗粉、砂糖、マカロニ、油、じゃがいも</p> <p>ごぼう、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、大根、長ねぎ</p>	<p>牛乳、豚肉、えび、うすら卵、かまぼこ、わかめ、チーズ、卵、スキムミルク</p> <p>米、押麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨、ごま、小麦粉</p> <p>キャベツ、にんじん、メンマ、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり</p>	<p>牛乳、サバ、豚ひき肉、豆腐、みそ</p> <p>米、砂糖、片栗粉、ごま、春雨、ごま油、じゃがいも</p> <p>もやし、にんじん、五月菜、キャベツ、玉ねぎ、ニラ</p>	<p>牛乳、卵、ベーコン、とり肉</p> <p>チョコチップ米粉パン、じゃがいも、アーモンド、ホワイトルウ</p> <p>玉ねぎ、キャベツ、スナップエンドウ、きゅうり、アスパラガス、にんじん、とうもろこし、パセリ</p>	<p>牛乳、とり肉、卵、豆腐、大豆、みそ、豆乳</p> <p>米、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃがいも、ごま油</p> <p>玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ、(缶)みかん、(缶)りんご、パイナップル</p>
<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>サバのソース煮</li> <li>のり酢あえ</li> <li>切干大根とぶた肉のみそ汁</li> </ul> <p>809 k cal, 30.6 g, 2.7g</p>	<p>5月30日は <b>ごみゼロの日</b></p> <p>ごみ処理には、たくさんさんのエネルギーが必要。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか?</p> 		<p>今日からチャレンジ <b>ごみを減らそう</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>食べ残しをしない</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>レジ袋をもらわない</p>  </div> </div>	
<p>牛乳、サバ、ツナ、のり、豚肉、豆腐、油あげ、みそ</p> <p>米、砂糖、じゃがいも</p> <p>しょうが、小松菜、もやし、にんじん、きゅうり、切干大根、玉ねぎ、葉ねぎ</p>				

\*食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。\* 1か月平均栄養価 エネルギー：825kcal たんぱく質：30.1g 脂質：24.9g 塩分2.6g



早寝・早起き  
朝ごはん!

給食への関心を高めてもらうための取組として全校のみなさんに「給食川柳」を作ってもらいました。今年もたくさんの名句がそろいました!

たくさんの すてきな川柳  
ありがとう  
ございました!  
給食委員会



### 特選

- |                       |    |    |
|-----------------------|----|----|
| 残飯を 減らして挑む SDGs       | 3年 | さん |
| カレーこそ 原点にして 頂点だ       | 3年 | さん |
| いただきます 心やすまる のぼる湯気    | 3年 | さん |
| 給食は 私の生きがい トップ3(スリー)  | 2年 | さん |
| いただきます 少ない文字でも思いはたくさん | 2年 | さん |
| 物価高 変わらぬ味を ありがとう      | 1年 | さん |
| 給食は みんなを笑顔にする魔法       | 1年 | さん |

### 特別賞

ココア揚げパンとかけまして バレンタインチョコとときます。その心は「どちらもあげるでしょう」3年 さん

### 優秀賞

- |                       |    |    |                        |    |    |
|-----------------------|----|----|------------------------|----|----|
| 4限後の 至福の時間 20分        | 3年 | さん | おいしそう いただきますが 待てないよ    | 2年 | さん |
| 献立を 毎日毎日 暗記済み         | 3年 | さん | 給食は 学校に来た ご褒美だ!        | 2年 | さん |
| 給食の端から端まで あふれる愛       | 3年 | さん | 美味しいな あたたかいスープ 心まで     | 2年 | さん |
| 給食のじゃんけん楽しみでも勝てない...  | 3年 | さん | 授業中 腹ペコすぎて 地獄じゃん!?     | 2年 | さん |
| 全員で おいしく食べたよ ありがとう    | 3年 | さん | 給食を 食べて午後から がんばろう      | 2年 | さん |
| 4時間目 チャイムと同時に さあ準備    | 3年 | さん | チャイム鳴り すぐに盛り付けいただきます   | 1年 | さん |
| お昼時 笑顔で並ぶ 生徒たち        | 3年 | さん | 4限後の おいしい給食 待ってたぞ      | 1年 | さん |
| 米粉パンその日は特別がんばれる!!     | 3年 | さん | 恒例の給食ジャンケン 今日勝つ!!      | 1年 | さん |
| 給食の におい漂い 4限と実感       | 3年 | さん | 忘れずに 感謝の心 想っていよう       | 1年 | さん |
| 給食は 俺が一番 楽しみだ         | 2年 | さん | 給食中 いつもうるさい でも楽しい      | 1年 | さん |
| 白熱の 給食じゃんけん 見てるのが好きです | 2年 | さん | ココア揚げパン 鼻息飛び散るココアパウダー  | 1年 | さん |
| おかわりは 少し恥ずかし女子ごころ     | 2年 | さん | おいしい給食みんなで食べたならもっとおいしい | 1年 | さん |

\* 給食川柳は、全部調理員さんに読んでもらいました。みなさんが楽しく給食を食べていることや、感謝の気持ちをもっていてくれることに、とても感激されていました。みなさん、ありがとうございました。



## 今年度の給食 プレイバック!



### おいしいお勉強

Q1・日本の法律が決まる、日本でひとつだけの機関は?



1月の給食週間のテーマは「おいしいお勉強」でした。妙高市共通の給食動画で大盛り上がり!

### セレクトメニュー



セレクトアイスやセレクトあげパンなど、自分で選んだものはよりおいしく感じられたのでは?

### ミヨーコーさん給食



妙高の旬の食材を使ったメニューを毎月実施しました。「豚肉の青じそ炒め」が大好評でした!

### キラツ☆と新潟米献立



おいしい新米のごはんと、地場産の長ねぎが主役の「鶏と長ねぎの揚げ煮」を味わいました!

### お絵かきオムライス



ケチャップで楽しくデコレーション!教室のあちらこちらで画伯が爆誕していました!

### ~卒業生の皆さんへ~

ご卒業おめでとうございます!

元気な体と心は、食事から!  
これからは、何を食べるか、自分で決めていくことが多くなりますね。給食を思い出して、栄養のバランスや食材の旬などを意識しながら、楽しく豊かな食生活を送ってくださいね。

給食室一同

