



			木	金
<p>廊坊市(ろうぼうし)は北京市と天津市の中間に位置し、石油・石炭・天然ガス等鉱物資源が豊富。 農業は北京市と天津市の食料基地として高い生産性を上げています。 松本市は姉妹都市になって今年で30周年になります、それにちなんで5/12は廊坊市献立にしました。</p>			<p>1 牛乳 ごはん キムチスープ プルコギ炒め もやしのナムル</p>	<p>2 牛乳 ごはん 若竹汁 かぶとハンバーグ ゆかりあえ こどもの日デザート</p>
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 牛乳 シュガー揚げパン コンソメスープ ミートボール ツナサラダ	8 牛乳 チャーハン わかめスープ 肉しゅうまい のり酢あえ	9 牛乳 ごはん 根菜みそ汁 和風梅チキン 昆布あえ
12 牛乳 廊坊市献立 ごはん ワンタンスープ 鶏肉の北京ダックソース もやしの中華あえ	13 牛乳 ごはん 実だくさんみそ汁 あかうおの味噌漬け焼き 五目きんぴら	14 牛乳 コッパン 白菜スープ ペンネクリーム煮 キャベツとコーンのサラダ 中2欠食	15 牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 ほきのマヨネーズ焼き 大豆サラダ 中2欠食	16 牛乳 ごはん ポークカレー 鶏肉の照り焼き 福神漬けあえ 中2欠食
19 牛乳 ごはん なめこ汁 さわらの西京漬け焼き ひじきの煮物	20 牛乳 ごはん 卵スープ 油淋鶏 まぜっこサラダ	21 牛乳 コッパン(背割り) 野菜スープ 焼きウインナー シャキシャキポテトサラダ	22 牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 さばのうま煮 だいこんサラダ	23 牛乳 運動会応援献立 ごはん みそこんラーメン汁 ソースカツ アスパラサラダ レモンタルト
26 牛乳 ごはん けんちん汁 はるまきコロツケ たくあんあえ 小欠食	27 牛乳 ごはん 中華スープ マーボー豆腐 ワンパー漬け	28 牛乳 米粉パン クリームシチュー キャベツメンチ 糸寒天サラダ	29 牛乳 たけのこごはん すまし汁 ちくわの磯部揚げ ポテトサラダ	30 牛乳 ターメリックライス はるさめスープ タコライス チーズサラダ

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整えるには...

朝・昼・夜の3食を決まった時間に食べることが大切です。



6つの基礎食品群で健康な生活を送ろう!!

1群	2群	3群
肉や魚、卵、大豆、豆腐、乳製品、海藻類が豊富	肉や魚をつくるたんぱく質が豊富	肉や魚や大豆、乳製品、海藻類が豊富
4群	5群	6群
野菜、きのこ、海藻類が豊富	肉や魚をつくるたんぱく質が豊富	肉や魚や大豆、乳製品、海藻類が豊富

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがないよう、いろいろな食品をとるようにしましょう。

こんな食生活をしている! 過不足注意報告中!

こんな生活してないかな?

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

3群・4群 不足 注意!

6群 とりすぎ 注意!

