

5月 給食だより

幼・小

正しい食習慣、マナーを身に付けよう

〈土岐市学校給食センター〉
TEL 0572-54-6195
FAX 0572-54-6196

生活リズムを見直そう

体内時計って何? ~体の中に時計があるの??~

なぜ、生活リズムを整えることが大切なのでしょう?
それは私たちの体には体内時計があり、およそ24時間の周期リズムをつくり出すことで生命活動を維持しているからです。

この体内時計が狂うと、時差ボケのような状態になり体調不良が出現します。なんとなくだるいという感じです。

さらに、慢性化することで、睡眠障害、うつ病、肥満、糖尿病などの代謝障害や、免疫・アレルギー疾患、さらにはがんの発症にもつながることが分かってきました。子どもの頃に規則正しい生活リズムを身に付けることは、その後の人生を左右すると言っても過言ではありません。子どもの生活の時間を大切にしましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

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

「今月の地産地消コーナー」今月の土岐市内産の野菜は、こまつな 干し椎茸 です。

4月19日は「とき健幸給食」

~ 今月の食材は「にんじん」です ~

日本で一番「にんじん」を多く作っている産地は「北海道」です。続いて、千葉県、徳島県などでも作っています。春は、「徳島県」産のにんじんが多く、夏以降にかけて、ほとんどが「北海道」産のにんじんが出回り、季節によって野菜の産地が変化していきます。

岐阜県では、各務原市で栽培されています。

主食・主菜・副菜がそろって栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

日	曜	主食	主菜	副菜	デザート・その他	野菜の使用量(g)	
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだつく 主に体を作るものになる	おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える		しょう 小	ちゅう 中
1	金	山菜ちらし寿司	揚げだし豆腐	おひたし ふのすまし汁	かしわもち	95	119
7	木	食パン	豚肉の粒マスタード焼き	大根サラダ キャロットポタージュ		123	154
8	金	麦ごはん	あじの南蛮漬	五目豆 キャベツのみそ汁		64	80
11	月	うどん	そらまめのかき揚げ	キャベツの昆布あえ		120	150
12	火	筍ごはん	きびなごのから揚げ	きゅうりの酢の物 湯葉入りすまし汁		89	111
13	水	麦ごはん	ビビンバ	春雨サラダ 卵とわかめのスープ	ヨーグルト	100	125
14	木	小型パン・イタリアンスパゲッティ・鶏肉のハーブ焼き	厚揚げの木の芽みそかけ	ひじきのサラダ		110	138
15	金	麦ごはん	厚揚げの木の芽みそかけ	筍の土佐煮 こまつなのすまし汁		78	98
18	月	ソフト麺ミートソース	日吉みそタッフィ	海藻サラダ		125	156
19	火	人参じゃごごはん	豚肉の生姜焼き	切干大根の磯香あえ じゃがいもの白みそ汁	オレンジ	81	101
20	水	麦ごはん	かつおとじゃが芋の揚げ煮	野菜のさっぱりおかかあえ 沢煮椀		80	100
21	木	ハムピラフ	ほうれん草オムレツ	ビーンズサラダ キャベツスープ		115	144
22	金	麦ごはん	鶏肉のごま焼き	ふきのきんぴら 日吉みそ汁	納豆	67	84
25	月	塩ラーメン	焼きぎょうざ	もやし中華あえ	バナナ	114	143
26	火	玄米ごはん	豚肉のおろしぼん酢あえ	ひじきと大豆の煮もの 玉ねぎのみそ汁		65	81
27	水	麦ごはん	鮭の日吉みそ焼き	アスパラガスのごまあえ かき玉汁		75	94
28	木	お茶パン はちみつ	ポテトグラタン	ごぼうの和風サラダ ミネストローネ		141	176
29	金	ユニバーサルカレーライス	黒砂糖豆	野菜のマリネ		126	158

「いい歯の日」 「とき健幸給食の日」

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JA から一部助成を受けています。
※「とき健幸給食」は、「ときげんきっ子給食事業」として土岐市から補助を受けて実施しています。

5月 給食だより

中学校

正しい食習慣、マナーを身に付けよう

〈土岐市学校給食センター〉
TEL 0572-54-6195
FAX 0572-54-6196

生活リズムを見直そう

体内時計って何？ ～体の中に時計があるの？～

なぜ、生活リズムを整えることが大切なのでしょう？
それは私たちの体には体内時計があり、およそ24時間の周期リズムをつくり出すことで生命活動を維持しているからです。

この体内時計が狂うと、時差ボケのような状態になり体調不良が出現します。なんとなくだるいという感じです。

さらに、慢性化することで、睡眠障害、うつ病、肥満、糖尿病などの代謝障害や、免疫・アレルギー疾患、さらにはがんの発症にもつながることが分かってきました。子どもの頃に規則正しい生活リズムを身に付けることは、その後の人生を左右すると言っても過言ではありません。子どもの生活の時間を大切にしましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

- 起きたら、朝日を浴びる**：朝起きたら、朝日を浴びる。
- 朝食をよくかんで食べる**：朝食をよくかんで食べる。朝食後に、トイレに行く習慣をつけましょう。
- 昼間は外で体を動かす**：ひるまそとからだを動かす。
- 食事は決まった時間に食べる**：しよくじき食事は決まった時間に食べる。
- 早めに布団に入る**：はやふとんに早く寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

主食・主菜・副菜がそろって栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

「今月の地産地消コーナー」今月の土岐市内産の野菜は、こまつな 干し椎茸 です。

4月19日は「とき健幸給食」

～ 今月の食材は「にんじん」です ～

日本で一番「にんじん」を多く作っている産地は「北海道」です。続いて、千葉県、徳島県などでも作っています。春は、「徳島県」産のにんじんが多く、夏以降秋にかけて、ほとんどが「北海道」産のにんじんが出回り、季節によって野菜の産地が変化していきます。

岐阜県では、各務原市で栽培されています。

令和8年5月分 学校給食よていこんだて表

毎日1本付きます。

給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。1日に350gを摂るとよいと言われています。

日	曜	主食		主菜		副菜		デザート・その他	野菜の使用量(g)				
		おも	からだ	おも	からだ	おも	からだ		しょう	ちゅう			
1	金	さんさい	ずし	あ	豆腐	おひたし	ふのすまし汁	かしわもち	95	119			
7	木	しよく	パン	ぶたにく	つづ	だいこん	キャロットポタージュ		123	154			
8	金	むぎ	ごはん	なんぼんづ	あじ	ごもく	キャベツのみそ汁		64	80			
11	月		うどん	そら	かき揚げ	キャベツ	昆布あえ		120	150			
12	火	たけのこ	筍ごはん	きび	なごのから揚げ	きゅうり	酢のもの	湯葉入りすまし汁	89	111			
13	水	むぎ	ごはん		ビビンバ	はるさめ	春雨サラダ	卵とわかめのスープ	ヨーグルト	100	125		
14	木	こがた	小型パン・イタリアンスパゲッティ	とり	鶏肉のハーブ焼き	ひじき	のサラダ		110	138			
15	金	むぎ	ごはん	あつあ	厚揚げの木の芽みそかけ	たけのこ	土佐煮	こまつなのすまし汁	78	98			
18	月	ひよし	ソフト麺ミートソース	ひよし	日吉みそタッフィ	かいそう	海藻サラダ		125	156			
19	火	にんじん	人参じゃごごはん	ぶたにく	しょうが	きりぼし	だいこん	いそか	切干大根の磯香あえ	じゃがいもの白みそ汁	オレンジ	81	101
20	水	むぎ	ごはん	かつ	おとじゃが芋の揚げ煮	やさい	野菜のさっぱりおかかあえ	さわに	沢煮椀		80	100	
21	木		ハムピラフ	ほう	うれん草オムレツ	ビーンズ	サラダ	キャベツスープ		115	144		
22	金	むぎ	ごはん	とり	鶏肉のごま焼き	ふきの	きんぴら	ひよし	日吉みそ汁	納豆	67	84	
25	月	しお	塩ラーメン	や	焼きぎょうざ	もやし	の中華あえ		114	143			
26	火	げんまい	玄米ごはん	ぶたにく	豚肉のおろしぼん酢あえ	ひじき	と大豆の煮もの	たま	玉ねぎのみそ汁		65	81	
27	水	むぎ	ごはん	さけ	ひよし	アスパラガス	のごまあえ	たま	かき玉汁		75	94	
28	木	ちゃ	お茶パン	はちみつ	ポテトグラタン	ごぼう	の和風サラダ	ミネストローネ		141	176		
29	金		ユニバーサルカレーライス	くろ	ざとう	やさい	野菜のマリネ		126	158			

「いい歯の日」 「とき健幸給食の日」

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JA から一部助成を受けています。
※「とき健幸給食」は、「ときげんきっ子給食事業」として土岐市から補助を受けて実施しています。

献立及び材料表 (3・4年) for 5月1日金 to 5月18日月. Includes columns for date, item name, quantity, and energy/salt content.

献立及び材料表 (3・4年) for 5月19日火 to 5月29日金. Includes columns for date, item name, quantity, and energy/salt content.

* エネルギーの単位はKcalです。

* 塩分の単位はgです。

* 食材の分量は、3.4年の分量になっています。

* 入荷都合等により、献立もしくは材料、産地を変更する場合がありますので、ご了承ください。

* 給食で使用される食材については、給食センターのホームページに掲載しています。

(不明な点については、給食センターに問い合わせください。)

[学校給食加工品の原材料の明細について]

アドレス http://www.city.toki.lg.jp (土岐市) → ときっこ子育て応援サイト → 目的から探す → 教育・学校 → 学校教育 → 学校給食 → 給食だより<<最新月号>>

をクリックしてください。