

令和7年度

# 5月きゅうしょくだより



あきただいがくきょういくぶんかがくぶぞくしょうがっこう  
秋田大学教育文化学部附属小学校

こんげつ  
～今月のめあて～

しょくじ まも  
食事のきまりを守ろう

- ただ しよつき なら かた しよつき も かた み つ  
・正しい食器の並べ方とはしと食器の持ち方を身に付ける。
- せすじ しせい しょくじ  
・背筋をのばしてよい姿勢で食事をする。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
24(土)	<b>食生活アンケートにご協力ください</b> 本日から5月12日までの間に、 保護者の方を対象とした食生活アンケートを 実施します。詳しくは裏面をご覧ください。 Formsを使用した短時間で終了するアンケート ですので、ご協力をお願いいたします。		1	2
ナン 牛乳 ドライカレー コンソメスープ アセロラ豆乳ゼリー <b>運動会の日 給食があります</b>			コッペパン 牛乳 メープルジャム クリームシチュー ブロッコリーのガーリックソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 まぐろメンチカツ 切り干し大根の含め煮 みそ汁 かしわもち
5	6	7	8	9
	<h2>休み</h2>		コッペパン 牛乳 チョコクリーム スパゲティナポリタン フルーツインゼリー	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの塩こうじ煮 みそ汁 のりの佃煮
12	13	14	15	16
むぎ 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 彩りソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 山菜の炒め煮 みそ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め わかめスープ ギョーザ	コッペパン 牛乳 キャラメルクリーム 秋田市産ポテトコロッケ ツナサラダ コーンスープ	ごはん 牛乳 豚肉のアップルソース 野菜炒め たまごスープ
19	20	21	22	23
むぎ 麦ごはん 牛乳 マーボー丼 中華スープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 サバのカレー煮 切り干し大根の含め煮 すまし汁	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 温野菜 パックノンエッグマヨネーズ 小松菜のスープ	コッペパン 牛乳 チョコ大豆クリーム チキンカツ チーズポテト 野菜スープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉の香味煮 おひたし みそ汁
26	27	28	29	30
	ごはん 牛乳 かつおメンチカツ ごまあえ みそ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 肉じゃが 即席漬け ひじきふりかけ	コッペパン 牛乳 マーガリン ソース焼きスパ コンソメスープ 豆乳パannaコッタ(いちごソース)	むぎ 麦ごはん 牛乳 照焼チキン ごぼうサラダ みそ汁

# 食生活アンケートのご協力をお願いいたします。

毎年、児童を対象に食生活アンケートを実施しておりますが、  
今年度は保護者の皆様にもアンケートのご協力をお願いいたします。

今年度のアンケートの内容は、「朝ごはん」についてです。

## ～注意点～

※回答期間は、本日～5月12日(月)までです。

期間内に、スマートフォンで右の二次元コードを読み込んで、ご回答ください

※1世帯で1名の保護者の方の回答をお願いします。



<https://forms.office.com/r/9urGNzLvBs>

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん



まいにち げんき す  
毎日を元気に過ごす

ためには、すいみん しよくじ  
ためには、睡眠と食事を

しっかりとすることが基本です。特に、  
いちにち ほじ しまりの しよくじ である「朝ごはん」は、  
ねむ からだの う めざ ん」は、眠っていた体と脳を目覚め  
させます。朝ごはんをしっかり食べて、  
げんき いちにち す  
元気な一日を過ごしましょう。

### 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

### 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。



まずは、脳のエネルギー源  
となる糖質を多く含むものを  
食べてみましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ  
牛乳などがおすすめです。水分と  
一緒にビタミンやミネラルをとることが  
できます。

今月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。

・米＝県内産あきたこまち ・牛乳＝秋田 ・肉類＝秋田・青森・岩手産

野菜(種類)	産地	野菜・きのこ(種類)	産地
たまねぎ	北海道、佐賀	大根	栃木、千葉
にんじん	徳島、長崎、栃木、埼玉	白菜	茨城、兵庫
じゃがいも	北海道	万能ねぎ	宮城
にんにく	青森	しょうが	高知
キャベツ	愛知、茨城、千葉、神奈川	えのき	新潟
長ねぎ	埼玉、群馬	にら	栃木、山形
ごぼう	青森	チンゲン菜	群馬、茨城
もやし	福島	パセリ	宮城、千葉
きゅうり	千葉、宮城、湯沢、横手、鹿角	ほうれん草	群馬、茨城、埼玉
ピーマン	茨城、高知		