



5月のこんだて

信州大学教育学部附属松本小学校

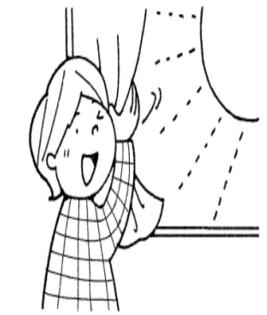
775 32.0 20.8 3.1

日	3日(月)	大豆	卵	牛乳	4日(火)	大豆	卵	牛乳	5日(水)	大豆	卵	牛乳	6日(木)	大豆	卵	牛乳	7日(金)	大豆	卵	牛乳
行事	憲法記念日				みどりの日				こどもの日				安全点検日 SC来校				こどもの日献立 歯科検診(5・6)			
こんだて													米粉パン 野菜スープ かぼちゃコロッケ 海藻サラダ	○ ○ ○			五目ごはん すまし汁 焼き魚 銀鮭 チリ産 おひたし ちまき	○ ○ ○		
日	10日(月)	大豆	卵	牛乳	11日(火)	大豆	卵	牛乳	12日(水)	大豆	卵	牛乳	13日(木)	大豆	卵	牛乳	14日(金)	大豆	卵	牛乳
行事	参観日(1・4)学級PTA				参観日(2・5)学級PTA				内科検診(2・3) 8:45~				参観日(3・6)学級PTA				2学年欠食 歯科検診(3・4)			
こんだて	ごはん 具だくさんのみそ汁 焼き魚 黒めぬけの塩 麴焼き ロシア産 きんぴらごぼう	○ ○ ○			丸パン マカロニスープ ポークチャップ グリーンサラダ	○ ○ ○			ごはん 麻婆豆腐 たこナゲット 即席漬け	○ ○ ○			コッペパン 白菜スープ しょうゆマスタードチキン ブロッコリーのナムル	○ ○ ○			○ ○ ○ ○	○ ○ ○		
日	17日(月)	大豆	卵	牛乳	18日(火)	大豆	卵	牛乳	19日(水)	大豆	卵	牛乳	20日(木)	大豆	卵	牛乳	21日(金)	大豆	卵	牛乳
行事	教育実習IVA開始(~5/28)												SC来校				3校園PTA役員会			
こんだて	ごはん 青菜のみそ汁 焼き魚 ほきのごまみそ焼き ニュージーランド産 五目豆	○ ○ ○			ねじりパン 白菜と春雨のスープ ささみののり塩揚げ ほうれん草のサラダ	○ ○ ○			○ ○ ○	ごはん わかめスープ 肉入り野菜炒め 昆布和え	○ ○ ○			黒糖パン 春雨スープ メンチカツ さっぱり和え	○ ○ ○			○ ○ ○	○ ○ ○	
日	24日(月)	大豆	卵	牛乳	25日(火)	大豆	卵	牛乳	26日(水)	大豆	卵	牛乳	27日(木)	大豆	卵	牛乳	28日(金)	大豆	卵	牛乳
行事					児童会 幼稚園実習				眼科検診(1・3・5) 幼稚園実習				全国学力・学習状況調査 幼稚園実習 SC来校				教育実習IVA終了 幼稚園実習			
こんだて	ごはん なら卵スープ プルコギ キャベツの甘酢漬	○ ○ ○	○		かぼちゃパン シチュー フランクフルトのケチャップ煮 イタリアンサラダ	○ ○ ○			○ ○ ○	ごはん 白菜のみそ汁 焼き魚 あじのカレー焼き ニュージーランド産 切り昆布の煮付け	○ ○ ○			食パン ブルーベリージャム オニオンスープ から揚げ ひじき入りサラダ	○ ○ ○			○ ○ ○	○ ○ ○	
日	31日(月)	大豆	卵	牛乳	1日(火)	大豆	卵	牛乳	2日(水)	大豆	卵	牛乳	3日(木)	大豆	卵	牛乳	4日(金)	大豆	卵	牛乳
行事	松本大実習(~6/4) 宮内先生来校				職員救急法講習会								職員健康診断							
こんだて	ごはん 豆腐のみそ汁 カレーソテー もやしとピーマン のおひたし	○ ○ ○																		

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れる意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。
早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。中、元気に活動するため朝食をとりましょう。

児童(8歳~9歳)の栄養量 5月 平均給与量

エネルギー(Kcal)	660	6434
たんぱく質(g)	20	26.3
脂質(%)	25%~30%	20.6
食塩相当量		3.5

この他に毎日牛乳がつけます。都合により変更になる場合があります。

今月の目標は「丈夫な身体を作ろう①」です。

5月に食べごろの野菜・果物はたけのこ、キャベツ、さやえんどう、アスパラ、グリーンピース、新じゃが、甘夏、いちご、キウイ、メロンです。魚介はほたるいか、あじ、さわら、しらう、めばるです。

し

と、学習



デーは
午前
かに、