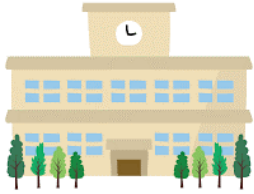




# 一週間の給食を写真で紹介します

5月22日（月）



## 体育会振替



5月23日（火）



麦ご飯  
トマトカレー  
ロース豚カツ  
ほうれん草のソテー  
牛乳

<832kcal>

西洋では「トマトが赤くなると医者  
が青くなる」といわれるほど、多くの健康  
効果を持つ緑黄色野菜です。トマトには、  
風邪予防に効果があるビタミンC、脂質  
代謝を円滑にするビタミンB6、血圧を  
正常に保つカリウムが含まれます。



5月24日（水）



冷麺  
冷麺のたれ  
野菜としめじの炒め物  
餃子  
パンパン  
牛乳

<791kcal>

今日のパンは、昭和から人気の  
パンパンです。実は、パンパン  
は西日本の学校給食にしか登場  
しない、地域限定のパンです。



5月25日（木）



麦ご飯  
いわし生姜煮  
南瓜のそぼろ煮  
小松菜の炒め物  
味噌けんちん汁  
牛乳

<790kcal>

小松菜は、江戸時代以降に東京の  
小松川地区で栽培されたことから、  
この名前がついたといわれています。  
また、小松菜はビタミンAや鉄分な  
どのミネラル、カルシウムの含有量  
が高いことでも知られて  
います。



5月26日（金）



麦ご飯  
ガパオ炒め  
ブロッコリーのソテー  
揚げ焼売  
トムヤムクン  
牛乳

<801kcal>

### アジアの料理☆ガパオライス

ガパオライスは、肉と野菜を炒め  
合わせてオイスターソースやナンプ  
ラーなどで味付けしご飯にかけて食  
べる、日本でも人気のタイ料理です。



### 糖質は大切なエネルギー源

糖質はごはんやパン、めんなどに  
多く含まれ、体内で消化されてブド  
ウ糖になり、脳や体のエネルギー源  
になります。成長期はエネルギー源  
の必要量が増えるので、とても大切  
な栄養素です。

ごはんなどの主食をとらない食事  
のことを「糖質制限食」といいます。  
糖尿病の治療やダイエットの方法と  
して話題になっていますが、糖質の  
少ない食事は、死亡リスクが高いと  
いう研究結果もあります。また、成  
長期の無理なダイエットは、将来の  
健康に悪影響を及ぼす可能性があり  
ます。

成長期に身長伸びに合わせて体  
重が増えることは健康のあかしです。  
毎日を元気に過ごすため、毎食必ず  
主食をとって栄養バランスをととの  
え、しっかりエネルギー補給をしま  
しょう。

