

5月の食育だより

令和7年5月1日
福岡県立柳河特別支援学校

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。

新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



◎ 朝ごはんを食べる習慣がない人は、なにか一つでも、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。



◎ 食べる習慣ができれば、少しずつ雑数を増やしてバランスを意識しましょう



つくってみよう 野菜たっぷりレシピ 5/16「にらとツナのサラダ」

<材料（4人分）>

にら（2cm長さ）	30g
ツナ	30g
コーン	30g
キャベツ（角切り）	150g
マヨネーズ	20g
しょうゆ	少々

<作り方>

- ① にら、キャベツ、コーンは、それぞれゆでて、水けをきって冷ましておく。
- ② ①とツナ、マヨネーズ、しょうゆを合わせる。



令和7年5月			1 (木)		2 (金)	
学校給食こんだて表 福岡県立柳河特別支援学校 ☆食材の都合で献立が変わることがあります			厚揚げの中華煮 ひじきの炒め煮 ごはん こぼろのみそ汁		ちやしとさゆりのナムル 豚丼 豆腐汁 ごはん	
			ごぼろのメンチカツ まつねんそうとちやしのごま和え ごはん かぼちゃのみそ汁		さばのみそ煮 きんぴらごぼろ ごはん 肉団子のずまし汁	
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)
子どもの日 西じゃが キャベツとチンゲンサイの和のり和え ごはん 豆乳みそ汁	みどりの日の 振替休日 かぼちゃのチーズ焼き フロccoliのサラダ キャロットパ トマトと卵のスープ ごはん ミネストローネ	厚揚げの中華煮 ハムと小松菜のサラダ ごはん わがめスープ	いわしの極みそ煮 ひじきと切り干し大根の煮物 ごはん けんろん汁	長寿炊米平つくね じゃがいものサラダ ピース ごはん 横芋のこ汁		
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)
肉じゃが キャベツとチンゲンサイの和のり和え ごはん 豆乳みそ汁	かぼちゃのチーズ焼き フロccoliのサラダ キャロットパ トマトと卵のスープ ごはん ミネストローネ	厚揚げの中華煮 ハムと小松菜のサラダ ごはん わがめスープ	いわしの極みそ煮 ひじきと切り干し大根の煮物 ごはん けんろん汁	ポテトとお米のささみカツ にらとツナのサラダ ごはん 魚豆腐めん汁		
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)
豚肉のしょうが焼き フロccoliのマヨネーズ和え ごはん もずくのみそ汁	オムレツ かぼちゃサラダ ぶどうパン ミネストローネ ごはん 味噌スープ	豆腐と牛肉の炒め煮 ポテトチップス入りひじきのサラダ ごはん にら玉スープ	太刀魚フライ 小松菜とちやしの和のり和え ごはん じゃがいものみそ汁	甘栗サラダ ポークカレー ワンタンスープ ごはん 味噌汁		
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	
鶏込みハンバーグ いろいろサラダ ごはん めくことかぼちゃのみそ汁	ミートボールと豆のカレー煮 マカロニサラダ おじりミルクパン 味噌スープ ごはん 味噌汁	豚肉のみそ焼き エリンギとじゃがいものサラダ ごはん 五目スープ	厚揚げのオイスターソース煮 海苔とちやしのナムル ごはん さのこスープ	新立記念日 シュウマイ 五色和え 豆乳ハンナコック 赤飯 横芋汁		