

# 5月の食育だより

令和8年4月30日  
福岡県立柳河特別支援学校

## 新生活の**疲れ**が出ていませんか？



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>できるかぎり体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

### つくってみよう 給食レシピ 5/27「バジルみそチキン」

#### <材料(4人分)>

- 鶏モモ肉(一口大) 300g
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ2
- さとう 小さじ1
- あわせみそ 大さじ1
- 乾燥バジル 少々
- ピーマン(せん切り) 1個

#### <作り方>

- 調味料を合わせてよく混ぜる。
- 鶏モモ肉に、調味料をもみこみ、冷蔵庫にしばらく置く。(約30分)
- ピーマンは下茹でしておく。
- 150℃に予熱したオーブンで約15分焼く。(フライパンでもOK)
- 最後にピーマンを合わせる。



令和8年5月

## 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

				1 (金) 日向夏ゼリー まごわやさしいごまみそ煮 ちやしときゅうりのナムル ごはん きのこスープ
4 (月) みのりの日	5 (火) こどもの日	6 (水) ふりかきさけうじつ 振替休日	7 (木) ごぼうのメンチカツ ぼうれん草とちやしのごま和え ごはん かぼちゃのみそ汁	8 (金) 発芽玄米平つくね じゃがいものサラダ ピース ごはん 中華スープ
11 (月) 肉じゃが キャベツとチンゲンサイのおかか和え ごはん ごぼう団子のすまし汁	12 (火) ミートボールのカレー煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え ねじりミルクパン にら玉スープ	13 (水) おからコロッケ ハムと小松菜のサラダ 五目 とりめし 魚ぞうめん汁	14 (木) いわしのトマト煮 ひじきと切り干し大根の炒め煮 ごはん 豆乳みそ汁	15 (金) 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 切り干し大根のスープ
18 (月) 豚肉のしょうが焼き 野菜の昆布和え ごはん じゃがいものみそ汁	19 (火) いちごジャム マカロニサラダ パン クリームシチュー	20 (水) 豆腐と牛肉の炒め煮 キャベツと小松菜のごま和え ごはん もずくスープ	21 (木) 太刀魚フライ 小松菜とちやしの香りとえ ごはん 切り干し大根のみそ汁	22 (金) 甘夏サラダ ポークカレー わかめスープ
25 (月) 煮込みハンバーグ いろどりサラダ ごはん なめこ汁	26 (火) かぼちゃのチーズ焼き ツナサラダ キャラットパン ベジタブルスープ	27 (水) バジルみそチキン ブロッコリーのサラダ わかめ ごはん 白いんげん豆のスープ	28 (木) さばのホイル焼き きんぴらごぼう ごはん 豆腐汁	29 (金) 創立記念日 八女菜ムース シュウマイ ツナと野菜のごま酢和え 赤飯 かきたま汁