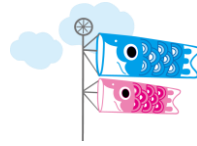


# 5月 給食だより



秋田明德館高等学校  
令和2年5月7日発行

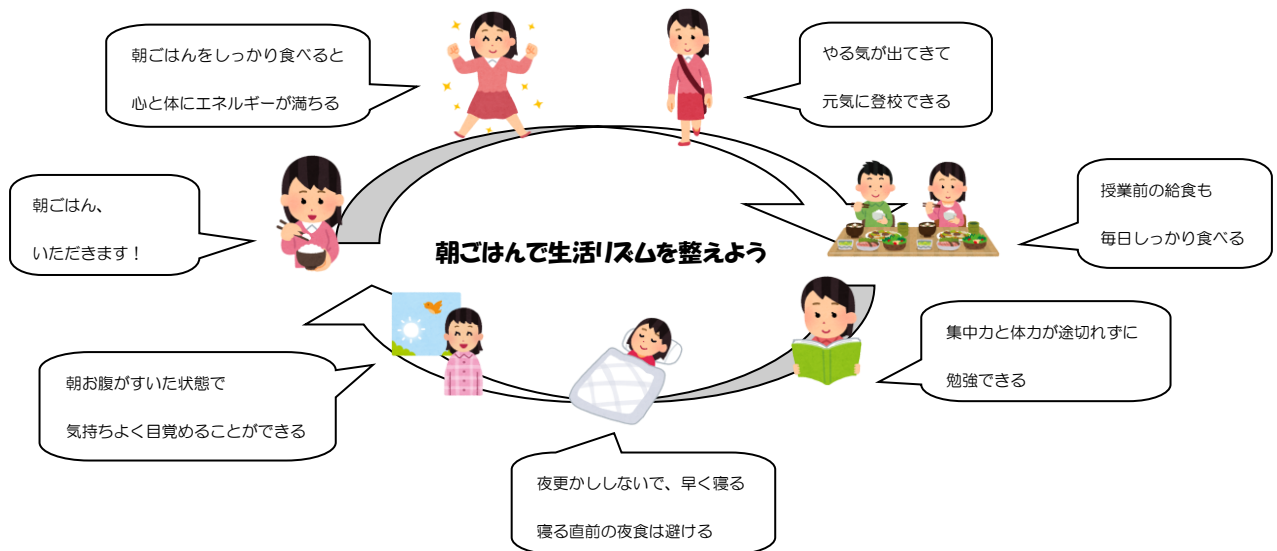
新型コロナウイルス感染症対策のため、生徒のみなさんは、自宅で過ごす時間が増えたことと思います。このような時こそ、朝・昼・夕の1日3回の食事を摂り、バランスのよい食事を心がけましょう。規則正しい食生活は、生活リズムを整えるだけでなく、免疫力を高めるためにも大切です。特に1日の始まりである朝ごはんをしっかりと食べましょう。また、食事の前には、手洗いをを行うなどして、感染防止に努めましょう。

## 体内時計のリズムを大切に！「早寝・早起き・朝ごはん」

私たちの体には、一定のリズムでいろいろな働きをする「体内時計」があるといわれています。「体内時計」が乱れると、体のリズムが乱れ、健康を損ねてしまうかもしれません。「体内時計」の乱れを修正するためには、朝、太陽の陽射しを浴びて、決まった時間に朝ごはんを食べることが大切です。

朝ごはんを決まった時間に食べることができるよう、「夜型生活」を「早寝、早起き」の生活に切り替えて、生活リズムを整えましょう。

特に、臨時休業期間中に生活リズムが乱れた人は、早く元に戻しましょう。



## アレンジできる！簡単朝ごはん

のりじゃこチーストースト  
(食パン+じゃこ  
+焼きのり+チーズ)  
さらに納豆や目玉焼きを  
のせてもおいしいです。



卵そうすい  
(ごはん+卵+こねぎ  
+しょうゆ+水)  
さけフレークや梅干し、ツナ缶  
を入れてもOK！



# 5月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
~今月の旬の食材~ 玉ねぎ アスパラガス じゃが芋 にら ごぼう かぶ セロリ キャベツ	Q. 四角に入る漢数字は何でしょうか？ <input type="text"/> 汁 <input type="text"/> 菜 答えは「一」と「三」です。ごはんなどの主食と、汁物、魚や肉などの主菜を1品、野菜などの副菜を2品。これを「一汁三菜」の食事と呼びます。この「一汁三菜」が、栄養のバランスがとれた理想的な食事になるといわれています。 日頃から、ごはん和汁物に、魚や肉のおかず、野菜のおかずを食べるよう、心がけましょう。			1日
				臨時休業
4日	5日	6日	7日	8日
みどりの日	こどもの日	振替休日	臨時休業	臨時休業
11日	12日	13日	14日	15日
☆入学お祝いメニュー☆ カツカレー 牛乳 福神漬 キャベツとコーンのサラダ お祝いデザート 962kcal	ごはん チンゲンサイとえのきのスープ 鶏肉とナッツのオイスターソース にらともやしのナムル 牛乳 748kcal	和風かにたま丼 豆腐とねぎの味噌汁 小松菜のごま和え 牛乳 727kcal	☆シンガポールメニュー☆ シンガポール風ライス 春雨スープ 大根サラダ 牛乳 798kcal	ごはん ほうれん草としめじのスープ ポークソテーはちみつ味噌ソース かぼちゃのガーリック炒め 牛乳 764kcal
18日	19日	20日	21日	22日
肉ごぼううどん たこメンチカツ 野菜の磯辺和え 牛乳 665kcal	☆あきたメニュー☆ 本荘ハムフライバーガー風 ひよこ豆のスープ 秋田県産きのこのソテー 天鷹プラムワインゼリー 牛乳 632kcal	チキンカレー 福神漬 イタリアンサラダ ピーチゼリー 牛乳 822kcal	ごはん 中華たまごスープ 家常豆腐 糸寒天のごま酢和え 牛乳 756kcal	ごはん 岩のりの味噌汁 アジフライ じゃが芋のきんぴら 牛乳 864kcal
25日	26日	27日	28日	29日
ごはん なめこの味噌汁 鶏肉の黒酢照り焼き ひじきの五目煮 牛乳 778kcal	そら豆とベーコンのパスタ オニオンスープ 切り干し大根のコーンマヨサラダ 牛乳 809kcal	麦ごはん わかめと麩の味噌汁 さばの竜田揚げネギソース ほうれん草のおひたし 牛乳 841kcal	チキンピラフ ポトフ ミートオムレツ 牛乳 812kcal	豚キムチ丼 もずくスープ 野菜のおかか和え 牛乳 726kcal

\* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。

## < 食堂からのお願い >

- カバンはイスや床の上に置きましょう。
- 給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- 給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- 食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。