



5月給食だより



若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう



朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。



朝ごはんのはたらき

体や脳への エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを 知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミング アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

あさ た しゅうかん ひと なに いっぱん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品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。



た しゅうかん すこ しな かす ふ いしき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



はちじゅうはちや
5月1日（木）八十八夜

がつ りっしゅん かぞ にちめ はちじゅうはちや しんちゃ
2月の立春から数えて88日目の「八十八夜」は新茶の
さいせいき ひ や えんぎ
最盛期。この日につまれたお茶はとても縁起がよいものとさ



れています。そこで給食ではおいしい茶葉を使って抹茶ケーキ
を焼きます。



この時期の茶葉は甘みが強く、格別です。是非、家でも美味
しいお茶を急須で淹れて、だんらんのひと時を楽しんでください。

ちゅうか
5月2日（金）中華ちまき



5月5日は端午の節句です。子ども達の健康や未来への願いを込めて、こ
いのぼりを立てたり、かぶとやよろいを飾ったり、ちまきやかしわもちを食
べてお祝いします。給食では中華ちまきを作ります。楽しみにしてしてくだ
さい。

しょうぶ湯



かぶと・よろい



ちまき



かしわもち

