



# 給食だより

台東区立谷中小学校  
令和7年度5月号



5月の栄養目標 朝食を食べましょう



新年度が始まり、早くも1か月が過ぎました。子供たちも新しいクラスに少しずつ慣れてきた様子です。しかし、「五月病」という言葉があるように、体調を崩しやすくなる時期でもあります。無理をせず、休む時間も意識してとりましょう。

今月から、運動会の練習も始まります。元気に学校生活を送るために、早寝・早起きを心がけ、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えていきましょう。

ちょうしょく た げんき まいにち

朝食を食べて元気な毎日を！



朝食を食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激をあたえて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

運動会への意識が高まるこの時期に、子供たちと一緒に朝食を食べることの大切さを見直していただけたらと思います。

## Q. 朝に食欲がない… どうすればいいの？

A. 朝、食欲がない場合は、前日の生活をふりかえてみましょう。

夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅かったりと、生活習慣が乱れていることはないでしょうか。まずは、早寝・早起きを心がけ、朝におなかがすくように生活リズムをととのえていきましょう。



それでも、朝食欲がわからないという人は、起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースなどを飲んで、体を目覚めさせるのがおすすめです。もし、何も食べていないという人も、スープ、お茶漬け、ヨーグルト、果物など、食べやすいものから何か口に入れてみましょう。



## 今月の給食 ピックアップ



- 
- \* 旬の食材を使った給食 … アスパラガス、たけのこ、新じゃがいも、春キャベツ、さわら、清見オレンジ、メロンなど
- 
- \* ひじきふりかけ … 給食のふりかけは手作りです。今回は、戻したひじきに塩、しょうゆ、ゆかり粉、ごまを混ぜ合わせた、さっぱりとした味のふりかけです。ご飯によく合います。
- 
- \* さわらのあずま煮 … 谷中小で初登場の料理です。「あずま煮」といいますが煮てはおらず、魚に片栗粉をまぶして油で揚げ、甘辛いたれをかけます。魚が苦手でも食べやすい味付けです。めかじき、鮭などで作ってもおいしくできます。
- 
- \* 運動会がんばれ！ 「チキンカツ」 … “勝つ”と“カツ”をかけて、今年も運動会の前日にチキンカツを提供します♪ 給食では、カツの衣に卵を使わず、米粉と小麦粉を水に溶き、パン粉をつけて揚げています。米粉を使うと、冷めてもサククリした食感に仕上がります。フライ類は、毎回とても人気です！
- 



## 給食委員会の活動が始まりました！

今年度も給食委員会の活動が始まりました。日々の活動として、朝に1階・給食室前に献立を書き、お昼の放送で献立と使っている食材を紹介しています。その他にもセレクト給食の企画・実施など、「全校児童にとってもっと楽しい給食の時間になることを目指して」活動をしていく予定です。

