

# 給食だより

台東区立谷中小学校  
令和8年度5月号



## 5月の栄養目標 朝食を食べましょう



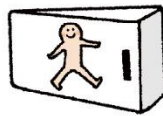
新年度が始まり、早くも1か月が過ぎました。子供たちも新しいクラスに少しずつ慣れてきた様子です。しかし、「五月病」という言葉があるように、体調を崩しやすくなる時期でもあります。無理をせず、休む時間も意識してとりましょう。

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。

### 朝食で3つのスイッチオン

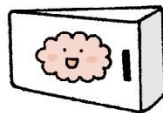


#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 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ってみましょう。

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 … たけのこ、新じゃがいも、春キャベツ、さわら、かぶ、グリーンピース、清見オレンジ、メロンなど

\* 1年生グリーンピースのさやむき … 毎年行っている1年生のさやむき、今年はグリーンピースです！（本校ではとっても久しぶりです）さっと茹でて軽く塩をまぶし、ご飯にのせます。缶詰とは全く違う、まさに旬の味です。楽しみにしてください！



\* 豆腐ココアドーナツ … 4年2組の男の子からの熱いリクエストで生まれた新デザートです！以前から人気の豆腐ドーナツの生地にココアを混ぜて作ります。アイデアに感謝です♪

\* 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。その他にも学期ごとのセレクト給食の企画・実施、各クラスの配膳台磨きなどを行っています。

全校のみなさんが、給食の時間がより楽しみになるよう頑張っていきます！

