

# 5月給食だより

令和8年4月30日  
台東区立浅草中学校  
校長 渡辺 英人  
栄養士 榎田 宙世

新年度が始まって、1か月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきた頃だと思います。一方で、疲れがたまってくる時期でもあります。大型連休で生活リズムも乱れやすいので、毎日朝ご飯をしっかりと食べる、就寝時刻を決める等、元気に登校できるよう御家庭の御協力もよろしくお願いいたします。



## 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝、早起きそして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き	早寝	朝ごはん
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

## 朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはん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、脳に刺激を与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。

## 【5月の献立より】

### 1日 グリンピースご飯

グリンピースは、春から初夏にかけて旬の野菜です。さやからむいてしまうと、すぐに鮮度が落ちてしまいます。

旬のグリンピースの香りと味を楽しむために、当日の朝、八百屋さんやさやに入ったままのグリンピースを納品してもらい、給食室でさやからむいて調理します。

年に1度のメニューなので、苦手な人もぜひ一口食べてみてください。



### 1日 抹茶ミルクプリン

5月1日は、八十八夜です。八十八夜は、立春から88日目にあたり、「夏も近づく八十八夜…」と茶摘みの歌にもあるように春から夏に移り変わる節目でもあります。

また、この頃につんだお茶は、うま味も香りも最高のもので、昔から八十八夜につんだお茶を飲むと長生きするとされています。

給食では、抹茶を使って「抹茶ミルクプリン」を作ります。



## ★★ 魔法の世界をイメージした献立 ★★

### ～シェパーズパイ（ハリーポッターと秘密の部屋）～

### 22日 シェパーズパイ

イギリスの伝統的な家庭料理で、お肉と野菜をじっくり煮込んだミートソースの上に、マッシュポテトをのせて焼いた料理です。作中では、ホグワーツ魔法魔術学校の大広間で出されている、人気のある料理のひとつとして登場します。

給食では食べやすいようにアレンジして提供します。

ホグワーツの食卓をイメージして作りました！



「シェパーズパイ」の名前の「シェパーズ (Shepherd 's)」は、「羊飼い」という意味です。もともとは、羊飼いたちが手に入りやすい材料で作っていた、素朴な料理だと言われています。