

# 5月 給食だより

令和6年4月26日  
台東区立黒門小学校  
校長 飯塚雅之

新学期の給食が始まって一か月が経ちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子供たちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気を付け、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



### 朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。



5月の給食目標 「いただきます」

「ごちそうさま」のあいさつをしよう

食事のあいさつってどんな意味があるの?



かかわった人や命への感謝がこめられているよ  
みんなも気持ちをこめてあいさつしよう!

#### いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝がこめられています。

#### ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

### 栄養黒板を見に来てください

毎日昼休みに、正面玄関にある栄養黒板に保健給食委員会の当番が、次の日の献立の食品のカードを働きによって赤、緑、黄に分けてはっています。「今日の給食は何か? どのような食品が入っているかな? どのような栄養がとれるかな?」など見に来てください。



### 5月の行事食 5月2日(木) 中華ちまき風おこわ

5月5日はこどもの日、端午の節句とも言います。もともと中国から日本に伝わった行事です。この日はかぶとを飾り、しょうぶ湯に入ったり、柏餅を食べたりして、男の子の健康を願います。中国から伝わった中華ちまきを食べる風習があり、給食では中華ちまき風おこわを出す予定です。

