

給食だより

5月

令和7年5月
豊島区立駒込小学校
校長 稲垣 昌弘
栄養士 大川原 敬子

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調節やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

朝ごはんは、元氣のもと！

「朝ごはんなんて食べる時間がないよ。」「食欲がないからジュースだけ。」など、朝食がおろそかになっていませんか？

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をぬくと、昼食までエネルギーが補給されないので集中力がなくなったりイライラしたりします。

＜朝ごはんをおいしく食べるための工夫＞

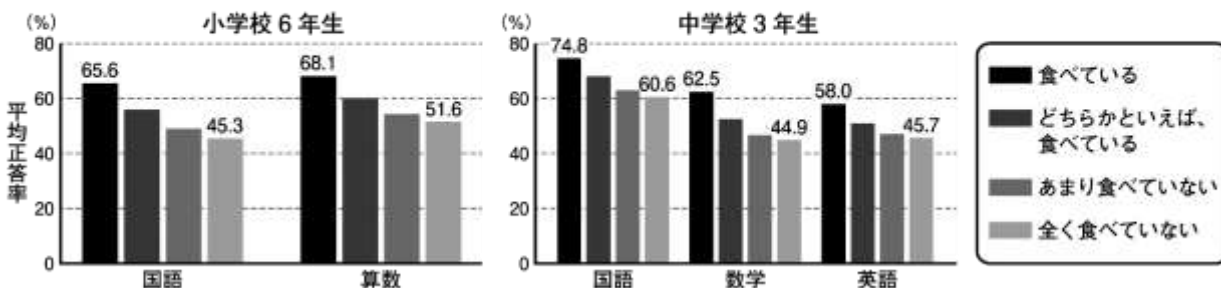
- 1 寝る前、3時間は食べない。
- 2 夜更かしはせず、十分に睡眠をとる。
- 3 朝は早めに起きる。
- 4 起きたら軽いストレッチなどで体をうごかす。



体を動かすと頭も体も目覚めて食欲がわいてきます。時には、自分で朝食を作ってみるのもいいですね。自分で作った朝ごはんはおいしく感じられますよ。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」〈令和元(2019)年度〉

あさ
朝ごはんクイズ
ただ
正しいのはどっち？

あさ
朝ごはんについての
クイズです。
AとB、どちらが正しい
のか考えて、正しい方
を○で囲みましょう。



Q1 朝ごはんを
食べるために
何をすれば
いい？

A



あさはや 朝
朝早く起きる

B



よるおそ 夜
夜遅くまで起きている

Q2 朝ごはんを食べると、
体温は
どうなる？

A



たい 熱ん
体温
下がる

B



たい 熱ん
体温
上がる

Q3 朝ごはんを食べた子
はどっち？

A



あさ 朝
朝ウンチが出なくてモヤモヤ

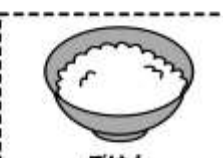
B



あさ 朝
朝ウンチが出てスッキリ！

Q4 脳のエネルギーになる
食べものは
どっち？

A



ごはん

B



やさいのいた
野菜炒め

Q5 パンと牛乳と何を
食べたらバランスが
良くなる？

A



めだまや
目玉焼きとサラダ

B



ドーナツとポテト



こたえ

Q1…A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。

Q2…B 眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動くことができます。

Q3…B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。

Q4…A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多くふくまれます。

Q5…A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。



給食に使用している食材の産地情報について

- ・給食で使用した主な食材の、産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。
- ・野菜類、いも類、果物類は使用頻度の高い種類、肉類、魚介類、卵は使用状況により、牛乳は豊島区教育委員会からの情報の更新により掲載します。
- ・市場で安全が確認されている食材は、被災地のものでも使用することがあります。

＜4月の給食で使用した主な食材の産地＞ 4月8日～4月30日現在

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| ○人参（静岡） | ○玉ねぎ（北海道） | ○じゃがいも（長崎） |
| ○キャベツ（愛知） | ○ゴボウ（青森） | ○小松菜（東京） |
| ○イチゴ（栃木） | ○鶏肉（宮崎） | ○豚肉（群馬） |
| ○サバ（ノルウェー） | | |
- ※牛乳集乳エリア：千葉 ※米（秋田産あきたこまち）