

# 給食だより

5月

令和8年5月  
豊島区立駒込小学校  
校長 大島史絵  
栄養士 大川原敬子

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食になれてきた様子うかがえます。生活のペースがとれてきた頃だと思いますが、給食を残さずきれいに食べたり、心も体も健康的な生活が送れるようにバランスのとれた食事を心がけたりすることについて、ご家庭でも時々、話していただけるとありがたいです。

## 朝ごはんを食べて学校へ！

朝ごはんを食べるのは、栄養を補給するためだけではありません。朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起きたばかりの脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが、1日の活動をスムーズに始めるために重要になります。

## 朝ごはんの効果



「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。

### 栄養バランスも意識しましょう



### 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

**！食べる時間がありません**  
 …まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



**！おなかがすいていません**  
 …夕ごはんを早めに済ませましょう。熱や暑い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



★ 5月の給食から日本の郷土料理特集と世界の料理特集を献立にいたします。

日本各地の特徴のある料理や、世界各地の料理を食べることで、いろいろな地方や国について興味をもってほしいと思います。

#### 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7日～4月30日現在

- 人参 (徳島)                      ○玉ねぎ (佐賀、熊本)                      ○じゃがいも (鹿児島)
- キャベツ (愛知)                      ○大根 (千葉)                      ○小松菜 (東京)
- イチゴ (茨城)                      ○鶏肉 (宮崎)                      ○豚肉 (青森)                      ○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、宮城県産ひとめぼれ)