



令和7年5月13日

豊島区立池袋小学校

校長 山口 正男

栄養士 坊野 節子



給食だより 5月号



新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたこと
でしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり
生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝
をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんをしっかりと食べましょう



朝ごはんは

大切なエネルギー源



- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたし
- ◆ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなって
- ◆ います。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◆ 活動したりするエネルギーを補給することがで
- ◆ きます。朝ごはんを食べるためには、早起きを
- ◆ して時間にゆとりを持つことが大切です。



朝ごはんステップアップ 1・2・3

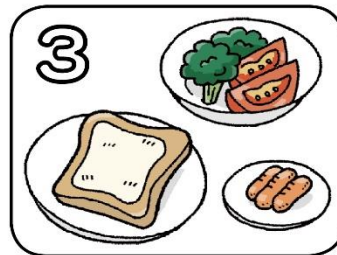
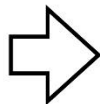
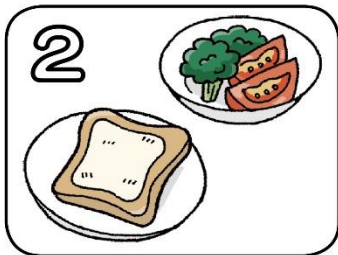
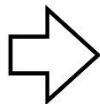
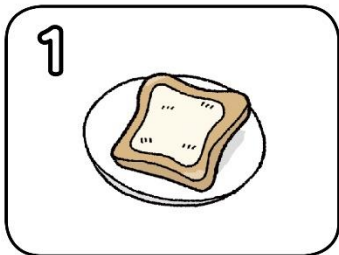
しゅしよく
主食

しゅしよく
主食

びん

しゅしよく
主食

ひん
2品



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの
おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



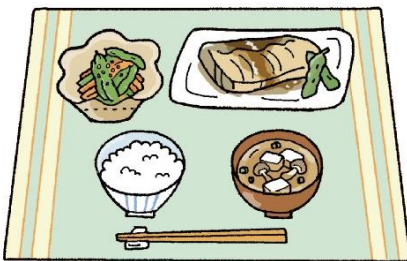
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

池小給食Q and A

Q. 池袋小学校の給食費は無償化ですか？

豊島区立の小中学校の給食費は、無償化になりました。物価の上昇に合わせて、給食費の予算額は、1食あたり低学年で307円、中学年で328円、高学年で350円です。

Q. お米が品薄で値段が上がっていますが、給食のお米はどうしていますか？

池袋小学校では、給食のお米は主に、公益財団法人東京都学校給食会から購入しています。(学校給食会とは、物資の供給や食育の普及充実などを行う公益財団法人です。都道府県単位で設置されています。)値上がりはしていますが、お米を安定的に供給していただいています。そのほか、JA秋田白神などからも購入しています。



令和7年4月の主な食材料の産地は以下のとおりです。



○玉ねぎ（北海道）、○じゃがいも（北海道、鹿児島）○にんじん（静岡、徳島）○大根（千葉）○ねぎ（栃木）○小松菜（東京）○キャベツ（愛知）○ごぼう、にんにく（青森）○しょうが（高知）○きゅうり（群馬）○もやし（栃木）○ぶなしめじ、えのきだけ（長野）○清見オレンジ（和歌山）○河内晩柑（愛媛）○甘夏みかん（熊本）○さば（ノルウェー）○さわら（韓国）○ホキ（ニュージーランド）○ししゃも(カダ、アイスランド)○ちりめんじゃこ（兵庫）○しらす（愛知）○鶏肉（岩手）○豚肉（茨城）○卵（青森）○豆腐、厚揚げ（滋賀県産大豆）○大豆（北海道）○米（宮城、秋田）○牛乳集乳エリア（千葉）