



令和7年度 豊島区立長崎小学校

5月の目標
ていねいに
きまり正しくあとしまつ

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまったりすることがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

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。

給食委員会 今年度も栄養黒板の記入とお昼の校内放送をします。

給食委員会のおもな活動として、栄養黒板への記入と、お昼の校内放送で給食の献立を知らせることをしています。

栄養黒板は、当日の献立名の紹介と使用される食材を食べ物のはたらき別に分けて書いています。この食べものはどの働きに入るんだろうと考えながら書き入れていきます。何回も書くうちにどこに何が入るのかわかるようになるのでだんだん早く書けるようになります。

毎日を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事を摂ること、またどのような食べ物を食べているかを意識してほしいと考えています。給食室前に掲示しています。前を通ったときは、ぜひ見てください。



令和7年4月 主な使用食材

ほうれんそう (埼玉・群馬) しょうが (高知) こまつな (群馬) はくさい (茨城・群馬) もやし (千葉)
にんじん (静岡) ごぼう (茨城) だいこん (千葉) じゃがいも (鹿児島) ねぎ (埼玉) にんにく (青森)
エリンギ (長野) しめじ (長野) たまねぎ (北海道) チンゲンサイ (茨城) パセリ (茨城) キャベツ (愛知)
きゅうり (千葉) にら (茨城) さつまいも (千葉) いちご (静岡) デコポン (愛媛)
清見オレンジ (佐賀) セロリー (静岡) さやえんどう (静岡) ピーマン (茨城) 豚肉 (茨城・群馬)
鶏肉 (岩手) 卵 (青森) ちりめんじゃこ (兵庫) 銀さけ (チリ) 牛乳 (千葉)



5月のくだもの

8(木)セミノール 15(木)みしょうかん
22(木)甘夏みかん を予定しています。