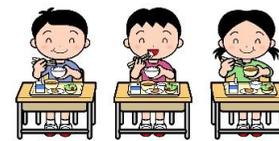


# 5月 たべざかり

令和7年4月30日  
足立区立関原小学校  
給食だより  
栄養士 笹野 有希

こんげつ きゅうしよく もくひょう  
今月の給食目標

しょくじ  
・食事のマナーを身に付けよう



木々が徐々に鮮やかな緑に変化し、さわやかな季節になりました。新しい学年での生活も1ヶ月が過ぎ、慣れてきた頃でしょうか。連休明けると5月24日は運動会があり、各クラスで練習が始まります。少しずつ気温が高い日も出てきているため、水分補給をしっかりと行うようご家庭でもお声掛けください。また疲れや気温差により体調を崩さないよう規則正しい生活を心掛けと朝ごはんの重要性を伝えていきたいと思っています。

## あさ 朝ごはんをしっかり食べると…

すのう  
さえわたる頭脳!



のう はたら 脳を働かせるエネルギー源となり、べんきょう 勉強によく集中できます。

からだ げんき  
体に元気をチャージ!



げんき からだ うご 元気に体を動かします。集中力もたか 高まり、けがの予防につながります。

こころ  
心もウオームアップ!



せいかつ 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。

## しじよく 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ている「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。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。主食をしっかり食べると脳のエネルギー源となり、午前中の授業に集中できるため特に朝の食事は大切です。また、脳だけでなく体を動かすためにも重要な栄養素となるため、運動会の前日や当日の朝には特に主食をしっかり食べて登校させてください。



## 旬を味わおう!

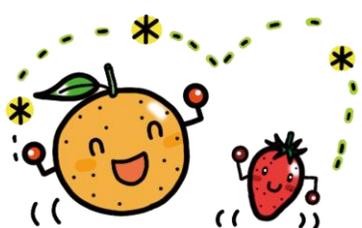


自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、最もおいしくなったりする時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新玉ねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、メロン、さくらんぼなどの果物といったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。旬の食べ物を八百屋さんなどで探してぜひ、ご家庭でも味わってみてください。給食では、8日に山菜おこわや30日にグリーンピースごはんを予定しています。(食材の都合により献立を変更することがあります。)



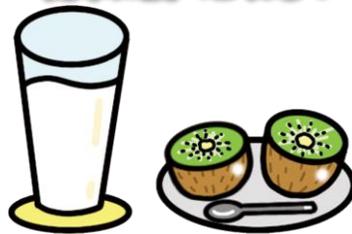
## あさ 朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

フレッシュな栄養素がとれる!



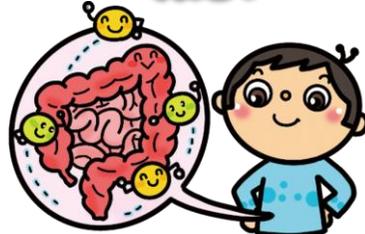
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。



はじめまして。4月より関原小学校に着任しました栄養士の笹野有希です。

給食室一同協力して、安全でおいしい給食を提供してまいります。

1年間、どうぞよろしくお願いいたします。



くだものと牛乳・乳製品のよさ