

# きゅうしょくだより

令和8年 5月 25日  
川崎市立下河原小学校  
第3号

季節の変わり目で、疲れが出やすい時期です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を崩さないようにしましょう。

はやね  
はやおき  
あさごはん

## ～朝ごはんをしっかり食べましょう！～

朝ごはんは英語で「Breakfast(ブレイクファスト)」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。そのため、朝起きた時には、実は体のエネルギーが足りない状態になっているのです。もし、朝ごはんを食べずに登校すると、お昼の給食までの長い時間“断食状態”が続いてしまいます。朝ごはんには、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意味もあり、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。

### あさごはんのはたらき

#### 体や脳への エネルギーチャージ

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に、脳のエネルギー源であるブドウ糖は、主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

#### 体に 朝が来たことを 知らせる

朝ごはんを作る音、朝ごはんの香りや色、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。  
また、胃や腸も活動を始め、排便がしやすくなります。

#### 体を ウォーミングアップ させる

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。また、よくかむことで脳への血流もよくなり、活発に動けるようになります。

## ●給食の献立 レシピ紹介●

### 小松菜とひじきのふりかけ

6月の新献立、手作りふりかけを紹介します。小松菜、ひじき、けずり節、白いりごまを使用し、カルシウムと鉄分を多く含む食材を組み合わせているため、成長期の子どもたちはもちろん、保護者の皆様にもおすすめの献立です。ぜひ、お試しください。

● 材 料 【中学年（3・4年生の量）10人分 ※少し多めに作るとよいかと思います。】			
・ごま油	3g（小さじ1弱）	・砂糖	6g（小さじ2）
〔小松菜	100g（1/2袋）	・しょうゆ	10g（小さじ2弱）
・ゆで塩	適量	・けずり節	8g
・ひじき	6g	・白いりごま	12g

#### ● 作り方

- ① 小松菜は塩ゆでしてから5mm幅に切り、ひじきは水で戻しておきます。（給食の大量調理では、けずり節と白いりごまをそれぞれ炒っておきます。）
- ② フライパンにごま油を熱し、①の小松菜とひじきを炒めます。
- ③ 調味料・けずり節・白いりごまを加えたら完成です。

### 6月の給食について

よくかんで食べよう！！

#### ■ 5日(金) 行事食「歯と口の健康週間」

発芽米ごはん / 赤しそふりかけ / とり肉とごぼうの甘辛あえ / みそ汁 / 牛乳

#### ■ 26日(金) 新献立「小松菜とひじきのふりかけ」

小松菜・ひじき・けずり節・白いりごまを炒めて、砂糖としょうゆで味付けをします。  
鉄分とカルシウムが豊富なふりかけです。

#### ■ 季節の食品

さやいんげん・枝豆・キャベツ・きゅうり・新じゃがいも・ズッキーニ・  
トマト・にんにく・ピーマン・あじ・メロン