

きゅうしょくだより

令和8年 5月 27日

川崎市立平間小学校

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。

5月25日(月)・29日(金) — 6年生 家庭科 —

「朝食から健康な一日の生活を」

食育の授業として朝食の大切さについて学習します。

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。

あさごはんのほたらき

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	3 g（小さじ1弱）	・砂糖	6 g（小さじ2）
・小松菜	100 g（1/2袋）	・しょうゆ	10 g（小さじ2弱）
・ゆで塩	適量	・けずり節	8 g
・ひじき	6 g	・白いりごま	12 g

● 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

■ 17日(水) 新献立「切り干し大根とわかめのサラダ」

切り干し大根・にんじん・ホールコーン・わかめ・茎わかめを使用したサラダです。
かみごたえのある食品を取り入れることで、よくかむことを意識して食べます。

■ 17日(水) 新献立「たまねぎドレッシング」

みじん切りしたたまねぎを炒め、酢・砂糖・しょうゆ・水を加え、加熱して作る
手作りのドレッシングです。サラダにかけて食べます。

■ 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