

# 給食だより

令和6年5月1日 No.2  
川崎市立荏宿小学校 給食室

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

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、疲れが出やすくなります。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と食べて毎日元気に登校しましょう。

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、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、起きたときの体はエネルギーが足りない状態です。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「断食状態」が続いてしまいます。

また朝ごはんは、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、生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けて、運動会に向けて体調を整えましょう。

4月12日から給食が始まりました。初日の給食は、子どもたちに人気のカレーライスでした。給食当番も張り切って、配膳しています。配膳後に残ったおかずは、担任が「増やしたい人!!」と声をかけると、元気よく手が挙がります。給食では、様々な食材や料理が登場します。食の経験を広げるためにも、苦手なものがあっても、「一口挑戦してみましょう。」と声掛けをしています。6年間の給食を通して、健康で食を大切にできる子どもたちを育てたいと思います。

運動会の練習が本格的に始まります。食事、睡眠、水分補給をしっかりと行い、体調を整えましょう。



### ◎5月の献立について

- ・給食目標「食事のマナーを身につけよう」
- ・ねらい「食事のマナーの大切さを知り、身につける」
- ・1年生も給食に慣れてくる頃なので、できるだけたくさんの食品を使用して献立を作成しました。
- ・季節の食品：キャベツ 新じゃが芋 たけのこ にんにく かつお あじ しらす わかめ
- ・行事食・・・5月2日 「こどもの日」

たけのこごはん (ごはん) 牛乳 かつおのたつた揚げ みそ汁 かしわもち

- ・新献立・・・5月8日 「豚肉と野菜のしょうが炒め」

しょうがと炒めた豚肉に季節の食品のキャベツと、たまねぎ、にんじん、小松菜を入れ、しょうゆとみりんで味付けをします。

### ◎給食費引き落とし日について

7月1日 (月) 完全給食 4・5月分 (9,200円)

- ・事前に登録した口座から引き落とされます。残高不足や、口座登録が済んでいない場合は、川崎市役所から納付書 (振込用紙) が自宅へ郵送されます。金融機関やコンビニエンスストアでの支払いをお願いいたします。
- ・学校給食費以外の学校徴収金 (教材費等) は、【川崎信用金庫】の登録口座から引き落とされます。  
(学年だより等をご確認ください)

### 朝ごはんのはたらき

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。とく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、その香りや彩り、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、排便がうながされます。

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。またよいかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

### 上手な水分補給法

水分のとりかたに気をつけましょう!!

- ① こまめに飲む!! (少しずつ何回かに分けて飲みましょう)
- ② 一度にたくさん飲まない!!  
(一度にたくさんの量は体が吸収できません。胃や腸に負担がかかります。)
- ③ のどが渇く前に飲む!! (のどが渇いたときは、熱中症の始まりです)
- ④ 食事をしっかりと食べる!! (飲むだけでなく、食事からも水分と栄養がとれます。)

