



# 給食だより

令和6年5月29日

川崎市立宮崎小学校



新緑がさわやかな季節になりました。しかし、晴れている日は暑かったり、雨の日は肌寒く感じたり、新年度から環境が変わったり、様々なことで疲れのたまりやすい季節でもあります。

運動会のあとのびのびと元気に活動できるように、早寝早起きを心がけて、生活リズムをととのえましょう。

## しっかり食べよう。朝ごはん



朝ごはんを毎日しっかり食べていますか。

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事で、おなかを満たすだけでなく、起きたばかりの脳や体を目覚めさせるはたらきがあります。

また5月は、環境が変わったことへのストレスや疲れの出やすい時期です。1日を元気に活動するためにも、朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみましょう。



朝ごはんをしっかり食べると、こんないいことがあります。

### 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!



頭(脳)の

スイッチ



脳にエネルギーがいき、勉強に集中できる。

体の

スイッチ



体温が上がって、元気に体を動かすことができる。

おなかの

スイッチ



胃や腸が刺激され、おなかの中がすっきりする。

### 朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと



前日の夕食は、寝る2時間前までにすませる。

早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間をつくる。

毎日なるべく同じ時間に寝て起きるようにし、生活リズムを一定にする。

ごちそうさまでした



## 6月の給食のお知らせ



6月の給食目標は「よくかんで食べる大切さを知ろう」です。

よくかむことで、消化を助ける・病気を予防する・虫歯になりにくくする・食べ物の味がわかる・脳の動きをよくするなど、体によいことがたくさんあります。意識してかんで食べるようにしたいですね。

### 市制100周年お祝い献立

6月27日(木)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かつおのたつた揚げ
- ・梅きゅうり
- ・お祝いすまし汁
- ・「かわさきそだち」のなしゼリー



1924年7月1日、川崎町(かわさきまち)、御幸村(みゆきむら)、大師町(だいしまち)が合併し、川崎市が誕生しました。今年の7月1日に100年目を迎えるということで、6月末にお祝い献立を実施します。

川崎市は、今から約250年前(江戸時代)から梨の栽培が盛んになり、関東の一大名産地となりました。市内産の多摩川梨の果汁を使ったゼリーを使用します。

### 歯と口の健康週間の行事食

6月7日(金)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・五目きんぴら
- ・わかめスープ



### かむせつものたべもの

えだ豆 キャベツ きゅうり 新じゃが芋  
トマト にんにく ピーマン  
あじ かつお



6月4日は「6(む)」、「4(し)」と読めることから、「むし歯予防デー」と言われています。そのため、4日から10日までが「歯と口の健康週間」となっています。いつまでも健康な歯と口でいるために、ちくわ、ごぼう、こんにゃく、えのきたけ、わかめなどのかみごたえのある食品を使用しました。



### 新しい献立

【野菜入りスタミナ丼】 6月3日(月)

川崎市中学校給食献立コンクールで市長賞を受賞した、中学生が考えた献立です。「午後も頑張ろう」という狙いで作られました。



【生揚げのスープ】 6月5日(水)

たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲン菜などの野菜がたっぷり入った中華スープに生揚げを入れました。

