



令和8年4月28日

川崎市立宮崎小学校

©少年写真新聞社2025

新緑がさわやかな季節になりました。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、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

## ● 家庭配布献立表のペーパーレス化について

川崎市のSDGsの取組方針に基づき、教育委員会では家庭配布献立表のペーパーレス化を**令和8年5月分**から実施することとなりました。これにより、これまで紙（A3サイズ）で配布していた献立表については、毎月月末に宮崎小学校学校ホームページに掲載し、**ミマモルメにて通知**いたします。

また、毎月25日頃に翌月分の献立表が次のURL（川崎市の学校給食ホームページ）にも掲載されますので、あわせてご確認ください。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

「川崎市公式LINEアカウント」にて翌週1週間分の献立を受信する設定もできます。

詳しい手続き等は以下のページをご覧ください。\*食材の詳細・学校の休止日は反映されません。

<https://www.city.kawasaki.jp/170/page/0000112312.html>

## ● 5月の給食のお知らせ

5月の給食目標は「食事のマナーを身に付けよう」、ねらいは「食事のマナーの大切さを知り、身に付ける」です。

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ました。

### ・行事食「こどもの日」5月1日（金）

たけのこごはん（ごはん） ぶりのたつた揚げ みそ汁 かしわもち 牛乳

こどもの日は、子どもたちが健康に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

「かしわもち」に使われる柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いがこめられています。

### ・季節の食品

グリーンアスパラガス キャベツ 新じゃが芋 たけのこ なら  
にんにく メロン かつお しらす干し わかめ

### ・新しい献立

「かつおと大豆のさっぱりあえ」 5月11日（月）

季節の食品のかつおと大豆に片栗粉をまぶして揚げ、レモン果汁を使用したソースで和えます。不足しやすい鉄分がとれるさっぱりとした主菜です。



かつおと大豆のさっぱりあえ

「はなまるスープ」 5月8日（金）

なると、豆腐、とり肉、野菜を使用し、かつおぶしでとった出汁と素材のうま味を生かしたスープです。なるとの模様を「はなまる」に見立てています。



はなまるスープ

# ● しっかり食べよう朝ごはん

毎日を元気に過ごすには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

- 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

- 頭すっきり：脳にエネルギーがいき、勉強に集中できる。
- 元気いっぱい：体温が上がって元気に体を動かすことができる。
- おなかすっきり：胃腸が刺激されておなかの中がすっきりする。

- 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

- 食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり ⇨ おにぎり+みそ汁 ⇨ おにぎり+みそ汁+卵料理など

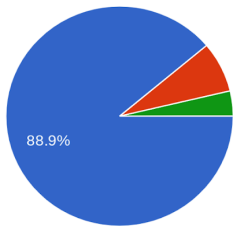


## ● 食育授業紹介

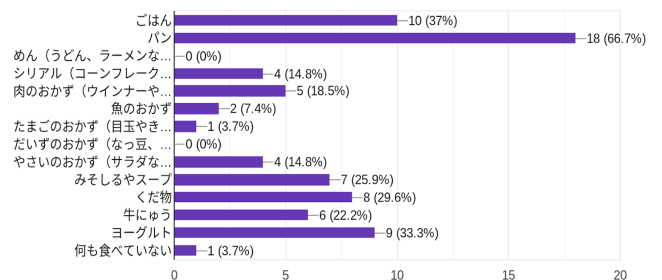
### 3年生 学級活動「朝ごはんについて考えよう」(令和8年3月実施)

- あるクラスのアンケート結果より

「朝ごはん」を食べていますか？  
27件の回答



今日、朝ごはん食べたものをえらびましょう。(いくつでも)  
27件の回答



朝ごはんのほたらきを確認した後、体を元気に成長させるためにはどんな内容の朝ごはんを食べるとよいのかを考えました。

授業の終末では、「今まではパン・ごはんだけ食べていたが、やさい・牛にゅうも取り入れる」、「緑はたまにしか食べていなかったが、食べるようにする」など、赤・黄色・緑の食べ物をバランスよく食べようとする発言が多くありました。

