



5月給食だより

令和7年5月

川崎市立宮前平小学校

No.2



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、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。



5月の献立について



5月は、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お食事を取り入れました。

5月の給食目標「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

★給食目標に関連した献立

8日 「食器の置き方について知る」献立

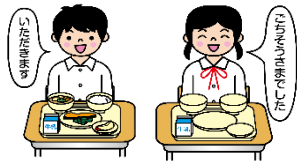
ごはん 赤しそふりかけ 南蛮煮 みそ汁 牛乳

12日 「パンの食べ方について知る」献立

白パン いちごジャム ミートポテトのチーズ焼き キャベツのスープ煮 牛乳

13日 「はしについて知る」献立

ごはん ちくわの磯辺揚げ もやし炒め 豚汁 牛乳

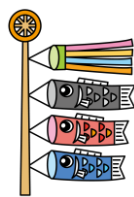


4月は新しいクラスの仲間と楽しく食事をするを目標としました。5月は食事のマナーについて学び、お互いに気持ちよく食事ができることを目指します。

★行事食「こどもの日」(2日)

たけのこごはん(ごはん) かつおのたつた揚げ

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、子孫繁栄の願いが込められています。

★新献立「サンラータン」(15日)

「サンラータン」は、中国、四川省の料理で、酢の酸味と唐辛子の辛みを効かせたスープです。給食では、お酢とラー油を使い、優しい味にアレンジして出します。また、季節の食品のたけのこも使います。



★季節の食品

5月が旬の食品として、次の食品を給食に取り入れています。

グリーンアスパラガス キャベツ 新じゃがいも たけのこ にら にんにく メロン
あじ かつお しらす わかめ

げん き き ほん 元気の基本!

はや ね はや お あさ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日(まいにち)を元気に過ごすためには、食事(しょくじ)と睡眠(すいみん)をしっかり(しつかり)とることが基本(きほん)です。特に1日(いちにち)の始まり(はじまり)の食事(しょくじ)である「朝ごはん」は、眠(ねむ)っていた脳(のう)と体(からだ)を自覚(めざ)めさせ、活動(かつどう)を始めるためのエネルギー(エネルギー)になるとともに、規則(きぎよく)正しい生活(せいかつ)リズム(リズム)を整(ととの)えるなど、重要(じゅうよう)な役割(やくわり)を果た(はた)しています。



あさ ごう か 朝ごはんの効果



<p>やる気(き)や集中(しゅうちゅうりょく)力(ちから)が高(たか)まる</p>	<p>イライラ(いらいら)しにく(にく)くなる</p>	<p>運動(うんどう)能力(のうりょく)アッ(あ)ッ(あ)ッ(あ)</p>	<p>便秘(べんぴ)を予防(よぼう)する</p>	<p>生活(せいかつ)リズム(リズム)が整(ととの)う</p>
---	-----------------------------	---------------------------------------	--------------------------	---------------------------------



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ 朝ごはんを食べる習慣(じゅうかん)がない人は、何か(なに)一品(いっぴん)でも口(くち)に入れること(こと)から始め(はじ)ましょう。

まずは、脳(のう)のエネルギー(エネルギー)源(げん)となる糖質(とうしつ)を多(おほ)く含(ふく)むもの(もの)を!



食欲(しょくよく)がない人(ひと)は、みそ汁(みそじゆ)やスープ、牛乳(ぎゅうにゅう)などがおすす(すす)めです。水分(すいぶん)と一緒に(いっしょ)にビタミン(びたみん)やミネラル(ミネラル)をとること(こと)ができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ いしき 食べる習慣(じゅうかん)ができた(できた)ら、少(すこ)しずつ品数(しなかず)を増(ふ)やしてバラン(ばらん)スも意識(いしき)しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



なや べつ あさ た 悩み別(なや)・朝ごはん(あさ)をおいしく食べるためのポイント

! 食べる時間(じかん)がありません

…朝(あさ)の準備(じゆんび)がギリギリ(ぎりぎり)間に合(あ)う時間(じかん)に起(お)きていませんか? まずは頑張(がんば)って20~30分(ぶん)ほど早(はや)く起(お)きましょ(う)。早起(はやお)きをして朝(あさ)の光(ひかり)を浴(あ)び、日中(ひちゆう)は元気(げんき)に活動(かつどう)すること(こと)で、寝(ね)つきもよくなり、早寝(はやね)・早起(はやお)きの習慣(じゅうかん)が身(み)に付(つ)きますよ。



! おなかがすいていません

…夕飯(ゆふはん)の時間(じかん)が遅(おそ)かったり、夜遅(よるおそ)くにお菓子(おかし)を食(た)べたりしていませんか? 夕飯(ゆふはん)を早(はや)めに済(す)ませましょ(う)。塾(じゆく)や習(な)い事(こと)などで夜遅(よるおそ)くなる場合(ばあい)は、2回(に)に分(わ)けて食(た)べるのがおすす(すす)めです。また、寝(ね)る前(まえ)にお菓子(おかし)を食(た)べたり、夜更(よるおそ)かしを食(た)べたりするのはやめましょ(う)。

