

# 給食だより 5月号

令和8年4月30日  
品川区立伊藤小学校  
校長 西川 幸延  
栄養士

新年度が始まって、1か月が経ちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。多くの子が給食時間を楽しみにしてくれています。給食室一同は、そんな子どもたちの姿に元気をもらっています。

5月は季節の変わり目であり、新学期の緊張がほぐれて疲れが出やすい時期です。体調を崩さないように、生活のリズムを整え、ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校できると良いですね。






## あさ 朝ごはんはパワーの源



みなさん、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます、さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切り替えます。また、胃や腸の動きを良くして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

5月は運動会に向けた練習が本格的になります。1日を元気にスタートさせるために、朝ごはんは欠かすことができません。朝ごはんをおいしく、きちんと食べるためには、時間に余裕をもつことが大切です。前日に学校の準備をしておき、早寝を心掛けましょう。

## あさ 朝ごはんステップアップ

<p><b>ホップ (主食のみ)</b></p>  <p>いつも食べていない人は、まず食べる習慣を付けましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p><b>ステップ (主食+1品)</b></p>  <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのまま食べられるものや、インスタントのみそ汁などがおすすめです。</p>	<p><b>ジャンプ (バランスよく)</b></p>  <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を具だくさんにする事で、栄養のバランスが良くなります。</p>
--	---	---

## バランスよく食べて運動をしましょう

運動会の練習で、活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、色々な栄養素が必要になります。給食では、バランスのとれた栄養のある献立を考えています。バランスよく食べて、暑くなるこの時期も元気に過ごしましょう。たくさん食べること(量)と、バランスよく食べること(内容)の2つを大切にしてみてください。

### 副菜

野菜、きのこ、海藻、いも類などは、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。また、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

### 牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに様々な栄養素を含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。



### 主菜

肉、魚、卵、大豆などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また、豚肉や大豆に多いビタミンB1は、炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

### 主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。

### 汁物

体を温め、水分を補給します。具だくさんにする事で、様々な栄養素を効率よく補うことができます。