

# 5月 給食だより

令和6年4月26日  
江戸川区立小松川小学校  
校長 坂野真太郎

新しい年度が始まり約1か月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきたようです。ゴールデンウィーク明けは、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。5月末には、運動会が予定されています。食事と睡眠をしっかりと、元気に体を動かして、心と体の調子を整えましょう。

## 学校給食について

\*学校給食は、「学校給食実施基準」に基づき計画的に献立を作成しています。献立は、栄養バランス・安全性・衛生面・予算・旬の食材など、さまざまなことを考慮しながら立てられており、伝統的な食文化の継承として、郷土料理や行事食等を取り入れることもあります。安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心をこめておいしい給食作りに努めてまいります。

※昨年度に引き続き、**馬淵商事株式会社**に調理業務を委託しています。



## 学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



## 給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

給食は、主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせになるよう、和食を中心とした献立になっています。行事などの関係で多少の変動はありますが、月の半分以上が和食の献立です。

### 主菜

魚、肉、卵、大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

### 牛乳

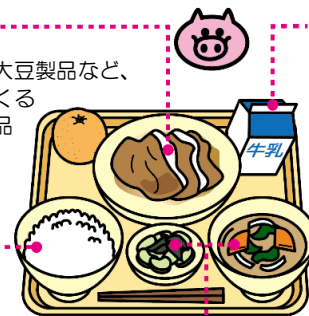
骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

### 主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

### 副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物



## 今月の給食目標

給食の約束を守って、準備や後片付けを協力してやりましょう

# 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。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。



## 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

## 栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>+ 汁物</b></p> <p>野菜の みそ汁 野菜 スープ</p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p><b>+ 果物</b></p> <p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	---	---

## 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

**食べる時間がありません**  
…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



**おなかがすいていません**  
…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

