



令和7年 5月号  
江戸川区立春江小学校  
学校長 小林 麻子  
栄養士 原村 恵

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

## 〈今月の給食目標〉



すききらいしないで食べましよう

すききらいをすると、体に必要な栄養がとれなくなって・・・

- 大きくなれない
- 元気がなくなる
- 骨がもろくなる
- 病気にかかりやすくなる
- 肌がカサカサになる
- などの原因になります。

苦手なものも、まずは一口食べてみましよう！

### 5月20日(火) 郷土料理・北海道

#### 《豚丼》

養豚業がさかんな、北海道の十勝地方・帯広市が豚丼発祥の地といわれています。

#### 《石狩汁》

鮭が入ったみそ味の鍋で有名な郷土料理です。鮭の漁がさかんに行われている石狩町から生まれた料理だといわれています。

### 5月21日(水) 世界料理・イタリア

#### 《スパゲティ・ペスカトーレ》

魚介類を使ったトマトベースのスパゲティです。「ペスカトーレ」はイタリア語で「漁師風」という意味があり、その名前の通りイタリアの漁師たちが作ったのが始まりだといわれています。

#### 《マCHEDニア》

イタリア発祥のフルーツをたくさん使用したデザートです。「マCHEDニア」という名前は、「たくさんの種類を混ぜたもの」という意味のイタリア語です。

# 生活リズムを整えるためのポイント



<p>お 起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>ちようしょく 朝食をよくかんで食べる</p> <p>ちようしょくご 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>ひる ま そと からだ 昼間は外で体を動かす</p>	<p>しょくじ き 食事は決まった時間に食べる</p>	<p>はや 早めに布団に入る</p> <p>ね まえ 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
----------------------	--	-------------------------------	-----------------------------	--

毎日元気に過ごすためには食事と睡眠をしっかりとることが大切です。特に1日の始まりである朝ごはんは、眠っていた脳と体を目覚めさせて活動を始めるためのエネルギーとなります。ここで朝ごはんにはどんな効果があるか見てみましょう。

## 朝ごはんの効果について

- やる気や集中力が高まる
- イライラしにくくなる
- 運動能力アップ
- 便秘を予防する

人は眠っている間にも脳は活動していてブドウ糖をはじめとするエネルギーを使っている。朝、起きたとき頭と体はエネルギーが空っぽの状態です。朝ごはんを食べることで脳と体にエネルギーを補給することができます。

## 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。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



## 食べる習慣ができれば、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+卵焼き

