

# 5月の給食だより

令和 8年 4月 30日  
品川区立城南小学校  
校長 三浦 公平  
栄養士 鈴木 聖夏

新学期が始まって3週間が経ちました。新しい環境にも慣れてくる頃ですが、同時に緊張感がとれて疲れが出てくる時期でもあります。大型連休などもあり、生活リズムも乱れやすいので、ご家庭でも十分気を付けてください。  
連休明けに元気に登校するためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、規則正しい生活を心がけていただきたいと思います。

## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ごはんやパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は、炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。このブドウ糖は体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。寝ている間にも体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。

### 朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



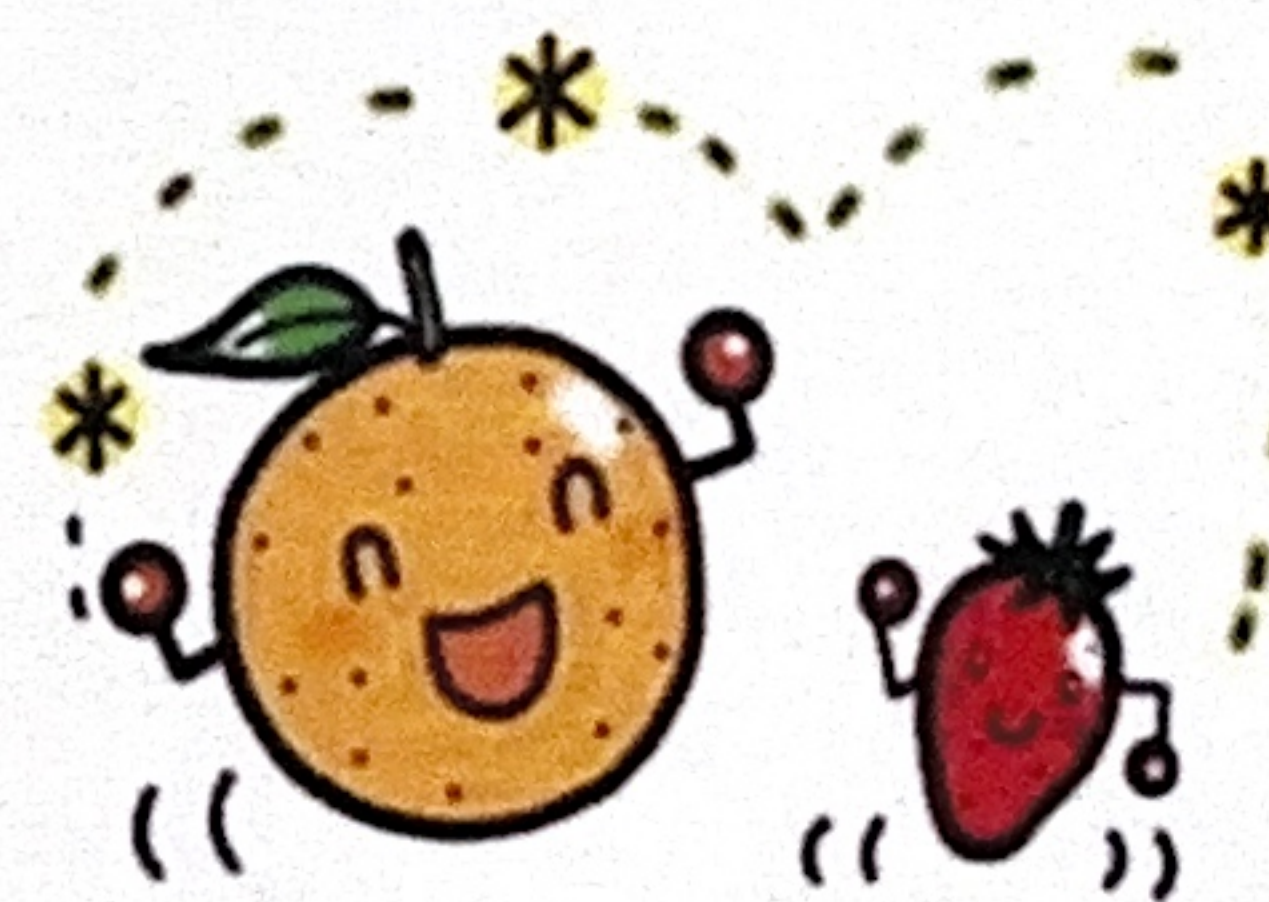
生活リズムが整い、1日を明るくスタートできます。

## 朝ごはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

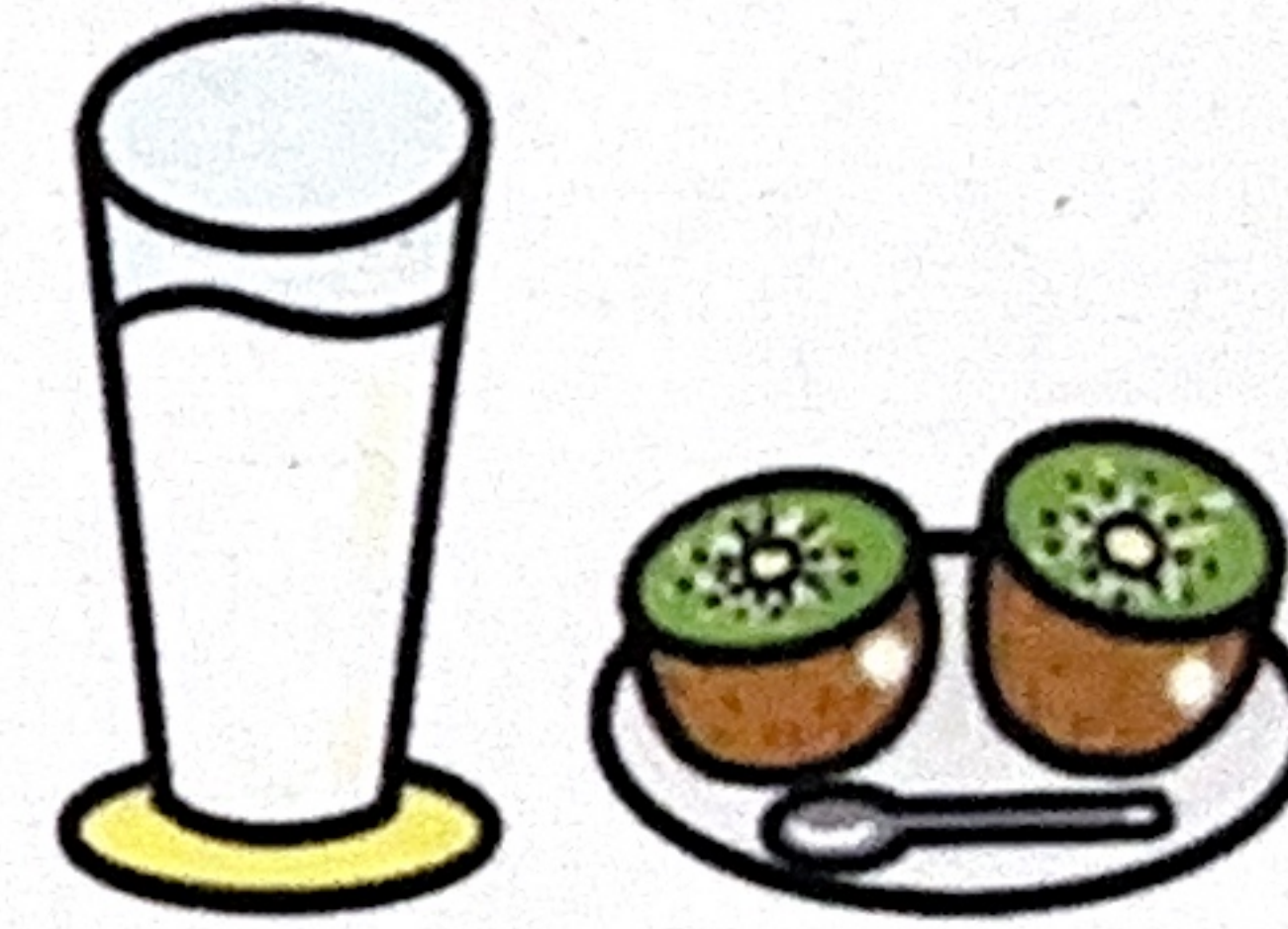
### くだもの

みかん いちご  
バナナ

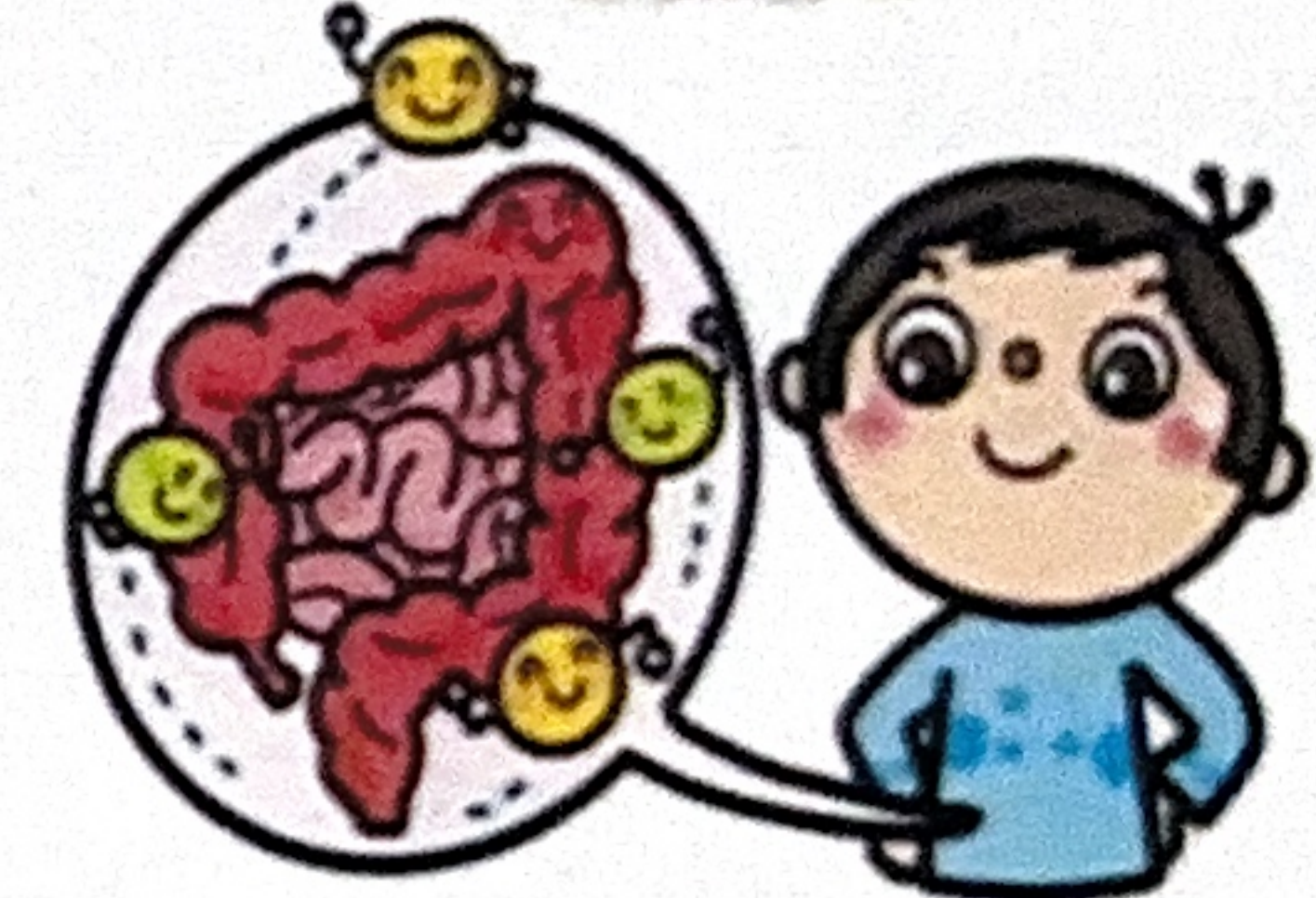
フレッシュな  
栄養素がとれる!!



とても手軽で  
簡単に食べられる!!



腸を元気にして  
くれる!!



ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

### 栄養士のつぶやき



給食は「食べる勉強の時間」です。

その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を実際に自分の口(舌)でしっかり味わいながら学ぶ時間です。中には、給食で初めて食べる物があるかもしれません。子ども達の「味覚の幅」を広げるためにも「新しい味との出会い」はとても大切なものだと考えています。

給食では、定番の料理に加え、子ども達に日本や世界各国の料理を通して様々な食文化を学んでもらいたいと思います。今後も、どんな給食が出るのか、楽しみにしててください。