



令和5年4月28日  
荒川区立尾久宮前小学校  
校長 篠澤 章子  
栄養士 奥山 有紀

若葉がきらきらとさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように、早寝・早起き・朝ごはんでリズムを整え、毎日元気に登校しましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくる上でもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

### 朝ごはんのはたらき

#### 体や脳への エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

#### 体に朝が来たことを 知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

#### 体をウォーミング アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

## 5月の給食目標 ～食事のマナーを身につけましょう～

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあられたものです。食器の持ち方や姿勢、食事の過ごし方等を子どもたちが身に付けられるよう、指導してまいります。

### Q、スマホやテレビを見ながら食べてもよい？

A、食事中は、テレビやスマホをできるだけ消しましょう。食事は栄養を取るだけでなく、料理をしっかり味わい、一緒に食べる人との会話を楽しむ時間です。しかし、スマホやテレビがついていると、料理や会話に集中できません。楽しい雰囲気でするためにも、食事に集中できる環境を整えましょう。



## 5月の献立について

- 1日 🍌 **グリンピースのさやむき**：1年生が生活科の学習で、1・2時間目にグリンピースのさやむきを行います。旬の新鮮なグリンピースは、色鮮やかでおだして炊いたご飯によく合います。
- 2日 🍵 **八十八夜献立**：2月の立春の日から数えて88日目を「八十八夜」といいます。5月2日は八十八夜で、この時季は茶摘みの最盛期を迎えます。おいしい新茶の季節にちなみ、抹茶蒸しパンを手作りします。
- 9日 🐟 **かつおの新たまねぎソースがけ**：初夏に旬を迎える初ガツオ。脂身が少なく、うま味がたっぷりあるのが特徴です。ソースは旬の新たまねぎを細かく刻み、香りのよいしょうゆベースのタレをかけていただきます。
- 15日 🍍 **沖縄県産パイナップル**：パイナップルは輸入物がほとんどですが、初夏から夏にかけては沖縄県産のものが給食でも提供ができます。日本で食べるパイナップルは、国産はわずか4%。とびきり甘く、貴重なパイナップルを美味しくいただきます。
- 25日 🍄 **日本の味巡り～山口県～**：給食では日本の味巡りとして、定期的に日本各地の郷土料理を提供しています。今年度1回目は、山口県です。「チキンチキンごぼう」は山口県の学校給食が発祥で、今ではソウルフードとして親しまれています。「ちしゃなます」は「かきちしゃ」という葉野菜を酢味噌で和えた料理です。

## ※お知らせ※

- ・6年生は、5月26日(金)は校外学習のため給食はありません。お弁当をご持参ください。
- ・5年生は、5月31日(水)は清里移動教室のため給食はありません。