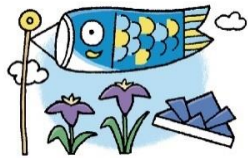


5月

給食だより



令和8年4月28日
千葉市立金沢小学校

しんねんど はじ げつ つか で ひと まいにちげんき べんきょう
新年度が始まり、まもなく1か月がたちます。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や
うんどう
運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムをととのえましょう。

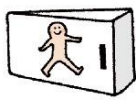
1日の始まりは朝ごはんから

みな あさ た どうこう にち はじ た しよくじ あさ えいようそ
皆さんは、朝ごはんを食べてから登校していますか？1日の始めに食べる食事の朝ごはんは、ただ栄養素をとる
ただでなく、からだ めざ せいかつ はたら
だけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。しっかりと朝ごはんを食べてから登校し、元気に活動できるようにし
ましょう。

朝食で3つの スイッチオン

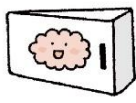


からだ
体のスイッチ



ちょうしよく すいみんちやう ふ そく
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや
えいようそ ぼまよう
栄養素を補給することができるので、午前
中に元気に活動するための力になります。

のう
脳のスイッチ



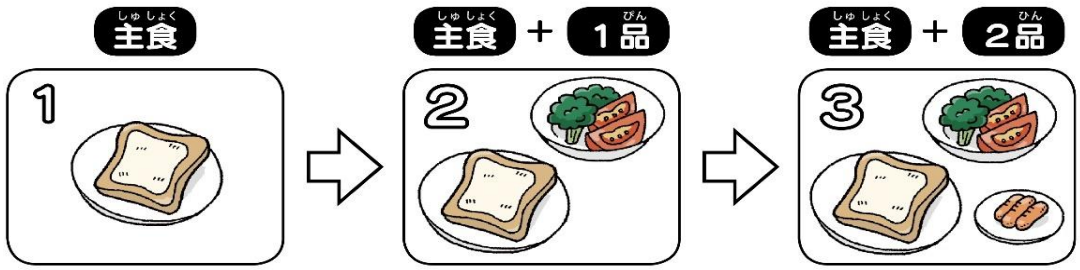
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、
たいない でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



からだ ちょうしよく
体は、朝食をとると、腸が動いてうんち
がたくなるような仕組みになっています。
ちょうしよく
朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



あさ しゆしよく た ひと やさい にく さかな たまご ついか すこ
朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステ
ップアップしていけるとよいですね。ほごしや みなさま きょうりよく ねが
保護者の皆様、ご協力をお願いします。

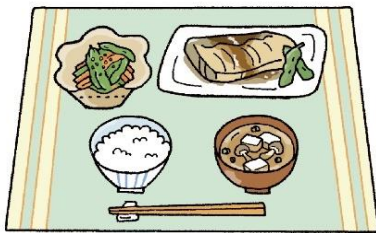
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

～給食のレシピを紹介します～

「海苔和え」

材料	分量(4人分)	作り方
白菜	180g(3枚程度)	① 白菜は短冊切り、人参は千切り、小松菜は2cm程度に切る。 ② ①を茹でる。冷まして、よく水気を切っておく。 ③ 調味料を混ぜ合わせておく。 ④ ②を③の調味料、きざみのりで和える。 *海苔の風味が良く、給食で人気の和え物の一つです。 よろしければご家庭でもお試しください。
人参	20g(2cm程度)	
小松菜	30g(1株程度)	
和風だし	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
きざみのり	適量	

給食で使用した主な食材の産地(4月13日～4月24日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	いわし	千葉県	玉ねぎ	千葉県、佐賀県、北海道
米	千葉県	小松菜	千葉県		
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	大根	千葉県	キャベツ	愛知県、神奈川県
		長ねぎ	千葉県	にら	千葉県、茨城県
		さつまいも	千葉県	きゅうり	群馬県
豚肉	千葉県	じゃがいも	鹿児島県	デコボン	熊本県
鶏肉	千葉県	にんじん	徳島県	セミノール	和歌山県