



# 給食だより 5月号

令和8年4月30日  
大田区立多摩川小学校  
校長 並木 昭

新年度が始まり、1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。今月の給食目標は、「食事で生活リズムを整えよう」です。また、今月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。生活リズムを崩さず、元気に過ごすために、休みの日も早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

## 朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れよう!



### ① 脳が目覚ましスイッチ

ごはんやパンなど脳のエネルギーのもととなる炭水化物を食べることで、脳の活動量がアップします。しっかりごはんを食べることで、集中力が増します。



### ② 体が目覚ましスイッチ

朝ごはんを食べると、体温が上昇します。体温が上昇することで、体が目覚めて元気に活動ができるようになります。



### ③ 体の調子を整えるスイッチ

朝ごはんが胃腸を刺激して、排便をうながします。おなかの調子を整え、体をすっきりさせます。

## 運動会に向けて、しっかりごはんを食べよう!

今月30日には運動会があります。練習の効果を高めて、運動会本番をよい形で迎えるには、練習のほかにもバランスのよい食事が大切です。しっかりと食事をとって練習の効果を高めましょう!また、睡眠など体を休めることも大切です。夜は早めに寝て、日々の練習や本番に臨みましょう!

○ごはんやパンなどの炭水化物は体を動かすエネルギーとなります。

○肉や魚などのたんぱく質は筋肉を作ります。

○野菜や果物に多く含まれるビタミンは疲労の回復を助けます。



## 5月5日は端午の節句

端午の節句は菖蒲の節句とも言われます。菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、こどもの健やかな成長を願い、ちまきやかしわもちを食べたりします。

給食では、五目ちらし寿司、アセロラジュースとカルピスで紅白ゼリーを作ります。

