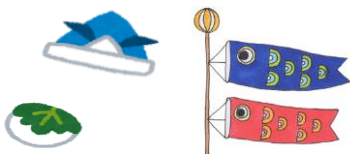




5月給食だよ！



志木市立宗岡小学校
令和7年5月号

1年生のみなさん、学校には慣れましたか？2年～6年生のみなさんも、新しい学年・クラスはどうですか？
最初は誰でも緊張します。その疲れが出てくる時期でもあるので、しっかり食べて、たっぷり寝て体調を整え
これからも元気に学校生活が送れるようにしましょう。しっかり食べてエネルギーチャージ！

あさごはん、ちゃんと食べていますか？



☆体を活動モードに

朝ごはんを食べること(手を動かす、
かむ、飲み込む)によって視覚・嗅覚・
味覚などの感覚神経も刺激され、体全
体を目覚めさせます。

朝ごはんを食べると
成績が良くなるという
研究結果もあります！



☆脳のエネルギー源に

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖で
す。ブドウ糖とは、ごはんやパンやい
もなどに多く含まれている糖質が分解
されたものです。脳は寝ている間も
働いているため、朝起きた時にはエネ
ルギー不足になっています。朝ごはん
で脳を活性化させましょう。

☆おなかの調子がよくなります

みなさん毎日うんちをしていますか？
うんちをすると、心も体もスッキリして
体の調子がよくなります。朝ごはんを食
べると消化管の働きが活発になってトイ
レに行きたくなくなります。朝ごはんを食べ
た後は、ゆっくり
トイレに行きましょう。



☆食生活を大切に

朝ごはん抜きの1日2食では、1回
の食事が多くなってしまい、太り
やすい体になってしまいます。
食生活の乱れが
生活習慣病の
原因にもなり
ます。



旬の食材紹介～たけのこ～

みなさん、たけのこほりに行ったことがありますか？私は小さいころに行ったことがあります。
あまり地上に出ていないもののおいしいので、目をこらして足の裏の感覚を感じて探すのは難しい
ですが、とても楽しかったです。

たけのこは水煮で1年中食べられますが、今の時期しかない
新たけのこは、とてもやわらかくかおりがよく、おいしいので
ぜひ春の味を楽しんでほしいです。

そして、たけのこの水煮は白い粉のようなものがついていますが
それはうまみ成分の一種でもあるので、食べても大丈夫ですよ！



5月5日はこどもの日、端午の節句です。



「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝
する日」と定められているそうです。もとは中国から伝わったしょう
ぶやよもぎを用いた厄払いの行事でしたが、のちに男の子の健やかな
健康と立身出世を祝う行事となりました。この日は鯉のぼりを立てたり
鎧兜を飾り、かしわもちや、ちまきを食べたりして祝っています。



かしわもち：かしわもちに使われている柏の葉は新芽が出ないと古い葉が



落ちないという特徴があるので、「後継ぎが絶えない」
「子孫繁栄」につながるとし、縁起物とされています。



しょうぶ湯：しょうぶを浮かべたしょうぶ湯に入る習わしもあります。血行が良く
なるなど、しょうぶの成分は葉より茎に多く含まれているので、切らずに
そのまま入れるのが良いそうです。しっかり湯船につかり、
これからも健康に過ごしてください。

～図書室とのコラボ給食について～

昨年度好評だった『図書室とのコラボ給食(図書の先生からのおすすめの本から考えた献立)』を
今年度も行っていきます。5月の本は『うごいちゃだめ!』と『ルルとララのカップケーキ』です。
図書の先生からコメントをいただきました。

- 『うごいちゃだめ!』…あひるとがちょうの意地と意地との'うごいたらまけ競争'がまさかの大大ピンチをよぶ!ハラハラした後はおいしい野菜のシチューをめし上げれ
 - 『ルルとララのカップケーキ』…'ルルとララシリーズの第1巻'。すてきなお菓子屋さんを開店した小学生店長のルルとララが、お客さんをよぶためのカップケーキ作りに挑戦!ページを開くと甘〜い香りがしてきそう♡
- 本は図書室にありますので、ぜひ読んでください！