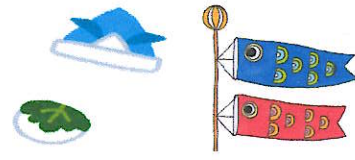


5月給食だよ



志木市立宗岡小学校
令和8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・クラスはとうですか？
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、きち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、体全体を自覚めさせます。
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！



☆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。



☆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。朝ごはんでは脳を活性化させましょう。

☆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。
1日3食の規則正しい食生活を習慣づけましょう。



5月の給食目標



「決まった時間で食べよう。」

宗岡小学校の給食時間は、準備・片付けを含め、12時から12時40分までとなっています。

決まった時間に食べるためには、どんな工夫ができるでしょうか。

個人、先生、給食当番の工夫だけではないはず。

クラスの仲間と協力して、この目標を達成できるように意識していきましょう。



5月4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『ルルとララのカップケーキ』です。

・『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！





5月 よていこんだてひょう

志木市立 茶岡小学校

5月の目標
「きまったじかんでたべよう」

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>今学期の給食が始まって1か月が経ちました。1年生も少しずつ学校の給食に慣れてきましたか？ 5月の給食も皆さんの元気のもとになるような給食を作っていきます。 ～今月の給食イベント～</p> <p>①8日の「そらまめ」 1年生がそらまめの皮むきをしてくれます。</p> <p>②14日の「ルルとララの人参カップケーキ」 「ルルとララのカップケーキ」（あんびるやすこ：作・絵、岩崎書店）で登場する「人参カップケーキ」を作ります。</p>			<p>1 とりめし あお みどり ピンク ぱん</p> <p>表示の説明 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)</p> <p>おもにからだをつくるものになる</p> <p>おもにねつやちからのもとになる</p> <p>からだのちょうしをととのえる</p> <p>はちじゅうはちやこんだて 549kcal 29.6g</p> <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう、とりももにく、わかめ、とりむねにく、たまご はくまい、あぶら、さんおんとう、こまぎこ ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ 	
4	5	6	7	8
みどりの日	こどもの日	憲法記念日の振替休日	おかわかん ちゅうめん あお みどり ピンク	おまめ あお みどり ピンク
<p>11 たにんどん あお みどり ピンク</p> <p>12 ちゅうめん あお みどり ピンク</p> <p>13 ちゅうめん あお みどり ピンク</p>			<p>7 おかわかん ちゅうめん あお みどり ピンク</p> <p>8 おまめ あお みどり ピンク</p>	
<p>642kcal 32.0g</p> <p>690kcal 28.9g</p> <p>558kcal 23.8g</p>			<p>673kcal 34.3g</p> <p>605kcal 36.6g</p> <p>582kcal 25.9g</p>	
<p>11 たにんどん あお みどり ピンク</p> <p>12 ちゅうめん あお みどり ピンク</p> <p>13 ちゅうめん あお みどり ピンク</p>			<p>7 おかわかん ちゅうめん あお みどり ピンク</p> <p>8 おまめ あお みどり ピンク</p>	
<p>642kcal 32.0g</p> <p>690kcal 28.9g</p> <p>558kcal 23.8g</p>			<p>673kcal 34.3g</p> <p>605kcal 36.6g</p> <p>582kcal 25.9g</p>	
<p>18 ちゅうめん あお みどり ピンク</p> <p>19 ちゅうめん あお みどり ピンク</p> <p>20 ちゅうめん あお みどり ピンク</p>			<p>7 おかわかん ちゅうめん あお みどり ピンク</p> <p>8 おまめ あお みどり ピンク</p>	
<p>666kcal 31.5g</p> <p>528kcal 22.7g</p> <p>556kcal 24.8g</p>			<p>576kcal 27.2g</p> <p>727kcal 37.5g</p>	
<p>18 ちゅうめん あお みどり ピンク</p> <p>19 ちゅうめん あお みどり ピンク</p> <p>20 ちゅうめん あお みどり ピンク</p>			<p>7 おかわかん ちゅうめん あお みどり ピンク</p> <p>8 おまめ あお みどり ピンク</p>	
<p>666kcal 31.5g</p> <p>528kcal 22.7g</p> <p>556kcal 24.8g</p>			<p>576kcal 27.2g</p> <p>727kcal 37.5g</p>	
<p>25 運動会 の振替休み</p>			<p>28 じゃがいものどあん あお みどり ピンク</p> <p>29 ちゅうめん あお みどり ピンク</p>	
<p>787kcal 31.7g</p> <p>608kcal 32.0g</p> <p>606kcal 33.8g</p>			<p>554kcal 26.9g</p>	
<p>25 運動会 の振替休み</p>			<p>28 じゃがいものどあん あお みどり ピンク</p> <p>29 ちゅうめん あお みどり ピンク</p>	
<p>787kcal 31.7g</p> <p>608kcal 32.0g</p> <p>606kcal 33.8g</p>			<p>554kcal 26.9g</p>	