

5月 給食だより

令和7年4月30日
 北区立飛鳥中学校
 校長 高田 勝喜

新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節となりました。

新年度が始まり1か月が経ち、新しい学校生活に少しずつ慣れてきた頃かと思えます。この時期は、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすい時期でもあります。5月末の運動会に向けて、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

今月の目標!

「食事と栄養について考え好き嫌いをなくそう」

食事は、エネルギー源（ごはん・パン・麺など）、体をつくるもと（肉・魚・卵・豆製品など）、体の調子を整える栄養（野菜・果物など）をバランスよくとることが大切です。給食でもさまざまな食材が登場します。苦手なものにもチャレンジして食べてみましょう!



5月の献立紹介

八十八夜



立春から数えて88日目を『八十八夜』と言い、この時期に農家では茶摘みや稲の種まきをする目安とされています。5月1日の給食では『抹茶ミルクプリン』を予定しています。



運動会前日の30日は、応援の気持ちを込めた『フレーフレークチキン』です。コーンフレークを使ったから揚げです。運動会当日は、給食でも人気の高い『カレーライス』。頑張ったあとにぴったりの、みんなが笑顔になるメニューです。



早寝早起き朝ごはん!

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めするためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力 アップ 	便秘を 予防する 	生活リズムが 整う
---------------------	--------------------	-----------------	-----------------	------------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんは、どんなものを食べていますか?

何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 ごはん おにぎり パン	+ 汁物 野菜のみそ汁 野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず 	+ 果物
+ 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト			

こまめな水分補給を

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。喉がかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。

