きゅうしょくだより

今月の給食目標
朝食の大切さを知ろう

5月

相模原市立大沢小学校
令和８年５月
＊おうちの人とよんでください。

今月の給食目標は、「朝食の大切さを知ろう」です！
みなさん、朝ごはんをしっかりたべていますか？朝ごはんには、一日を元気よくスタートするためにとても大切なはたらきがあります！今月は、朝ごはんにはどのようなはたらきがあるのか、朝ごはんについて理解を深めましょう！

朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、疲れたり、体に悪い影響があります。
朝ごはんを欠かさず食べて、元気に過ごしましょう！

【朝ごはんの効果】

①体温を上昇させる

私たちの体は、口の中に物が入ってくると消化器官が動き出します。朝ごはんを食べることで、消化器官（筋肉でできている食道や胃、腸など）が運動をはじめ、その運動によってえられた熱が体温の上昇をけ、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。

②エネルギー源の確保

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているので、起床時はエネルギーや、エネルギーを作るために必要な栄養素が少なくなっています。そのため、朝ごはんで午前中に使うエネルギーや栄養素をとる必要があります。

③便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくると腸が動き、排便を促します。朝ごはんを食べることで排便のリズムが作られます。朝ごはんを食べない習慣があると便秘の原因となることがあります。

④体温を維持する

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温が上昇し、午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。朝ごはんを食べないと、エネルギーや栄養素が不足しているため、体温を上昇させ、維持することができません。体温をうまく上げられないと基礎代謝量が減って、やせにくい体になったり、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど心身の不調の原因になります。

朝ごはんを食べて元気アップ！

～5月の給食のお知らせ～

～だいずだいすき献立～

5月18日（月）は、**“だいずだいすき献立”**です。**だいずだいすきメニュー**として、新メニューの**“大豆としいらのみそがらめ”**をとりいれます。実は、このメニューは、今の４年生が３年生の時に考えてくれたメニューです。昨年度の総合的な学習の時間で“大豆”について、様々な学習をしていました。その中で大豆を使った給食メニューをいろいろと考えてくれました。このメニューには、大豆から作った**“みそ”**も使い、大豆の様々なおいしさを味わうことができます。おいしくたべてほしいです！

・２１日（木）　まゆっこ給食

毎月１９日は、食育の日です。大沢小学校では、毎月１９日の近くに**「まゆっこ給食」**を実施しています。まゆっこ給食では、地域でとれた食べ物を取り入れています。今月も中央区田名にある、小川養鶏場さんでとれた**卵**を使用する予定です。地元の味を味わって食べてほしいです！

・１日（金）八十八夜献立

５月２日は、茶つみの歌でおなじみの“八十八夜”です。八十八夜は、立春から数えて八十八日目にあたる日で、春から夏に移る、節目の日です。茶つみの歌にもあるように、八十八夜は茶つみが始まり、新茶が出るころです。１日（金）は、お茶にちなんで抹茶を使った**“豆乳抹茶むしパン”**をとりいれました。抹茶は少し苦味がありますが、季節の味を味わってたべてほしいです。

参考：
文部科学省：中学生用食育教材「「食」の探求と社会への広がり」、
家庭とつながる新食育ブック１　子どもの食と健康(少年写真新聞社)