

# 5月 給食だより

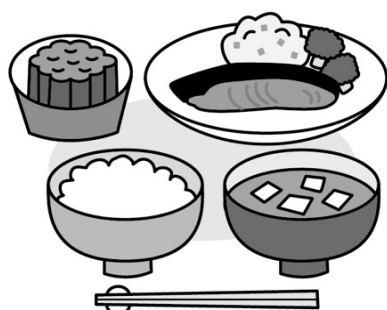
さいたま市立七里小学校  
令和8年5月号

新学期が始まりもうすぐ1か月がたとうとしています。給食の時間に各クラスを回っていると、お友達や担任の先生と楽しそうに給食を食べている姿が見受けられます。苦手なものも頑張ってお食べている児童やたくさんおかわりをしている児童の姿も印象的です。これから暑くなり、食欲がなくなってくるかもしれませんが、もりもり食べて元気な体を作りたいと思います。

5月の給食目標 朝ごはんをしっかり食べよう！

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

頭(脳)の

スイッチ



やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

体の

スイッチ



元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

おなかの

スイッチ



胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

朝ごはんに点数をつけてみよう！

目指せ！75点以上



朝ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれませんが。何かと忙しい朝ですが、栄養バランスも意識していきましょう。主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしましょう。

40点

主食



20点

おかず(主菜)



15点

おかず(副菜)



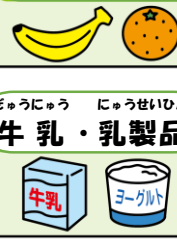
15点

汁物(副菜)



10点

くだもの



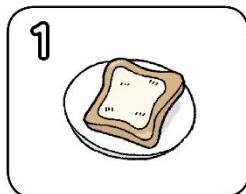
家族で食べよう

あさ 朝ごはん

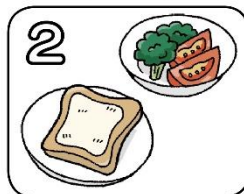


## 朝ごはんステップアップ 1・2・3

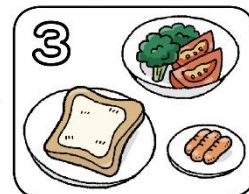
あさ 主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

ちなみに

ちょうしょく ぬ

## 朝食を抜くとうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、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。



ねんせい 3年生

グリーンピースのさやむき

たいけん

体験をしました！



まいつき にち しょういく ひ 毎月19日は食育の日

食育の日では、世界各地にあるおいしい料理を紹介したいと思っています。5月19日(火)は、フランスにまつわる料理を給食で提供予定です。フランスの料理「ジュリエヌスープ」の「ジュリエヌ」は、野菜の細切りという意味です。

がつ にち か 5月19日(火)・・・

クロワッサン  
ブロッコリーとかぼちゃのポシェ  
ジュリエヌスープ  
牛乳