

5月 給食だより

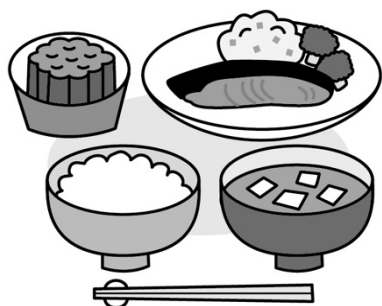
さいたま市立七里小学校
令和7年5月号

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。何かと忙しい朝ですが、栄養バランスも意識してみましょう。主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしましょう。

40点	20点	15点	15点	10点
主食 ごはん シリアル パン	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず 	おかず(副菜) 野菜や海藻のおかず 	汁物(副菜) みそ汁 スープ	くだもの 牛乳・乳製品

家族で食べよう

朝ごはん



朝ごはんステップアップ 1・2・3



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

朝食をぬくとどうなるの？

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。



Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。



毎月19日は食育の日

食育の日では、全国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（月）は、兵庫県にまつわる料理を給食で提供予定です。兵庫県の郷土料理「ばち汁」を召し上がれ！

兵庫県で有名な食べ物は・・・

たま 玉ねぎ・あかしや 明石焼き・
ばっかけ焼きそば・ひめじ 姫路おでん