

★児童・生徒の皆さんも保護者の方と一緒に読んでくださいね。

きゅうしょく 給食だより

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日



れいわ ねん
令和7年
がつごう
5月号

ながれやましりつ
流山市立おおたかの森小・中学校

しんねんど はじ
新年度が始まって、1ヶ月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れ
てきたことと思います。しかし、疲れが出てくる時期でもあります。ゴールデンウィーク
などもあり生活リズムが乱れやすいため、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、
生活リズムをととのえましょう。



5月5日 こどもの日



こどもの日は、「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝す
る」ための国民の休日として定められました。また、端午の節句でもあります。端午の
節句は、中国の病気や災いを祓う節句の行事が日本に伝わり、時代を経て男の子の
成長を祝う行事となりました。こいのぼりや武者人形を飾ったり、かしわ餅やちまきを
食べたりします。

かしわ餅

柏の葉は新芽が育つまで古い葉が
落ちないことから、跡継ぎが絶えない
ようにとの願いが
込められています。



ちまき

ちまきは古代中国から
伝わったものです。



旬の食材 かつお



かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。
季節によって味わいがかわり、春頃の「初がつお」は脂が控えめで
あっさりしているためたたきに、秋頃の「戻りがつお」は脂がのって
濃厚なため刺身がおすすめです。5月の給食では
「かつおの竜田揚げ」を提供します。



朝ごはんは大切なエネルギー源

わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたとき
はエネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を
自覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギー
を補給することができます。

朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが
大切です。朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスの良い
食事を心がけましょう。ふだん食べていない人は、何かを食べる習慣をつ
けることから始めていきましょう。



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエ
ネルギーや栄養素を補給するこ
とができるので、午前中に元気
に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている
炭水化物は、体内でブドウ糖に
分解され、脳のエネルギー源に
なります。

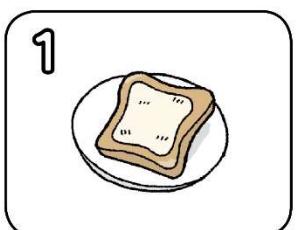
おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動
いてうんちがしたくなるよう
な仕組みになっています。朝食を
とってうんちを出しましょう。

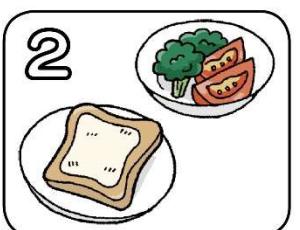
朝ごはんステップアップ 1.2.3

主食



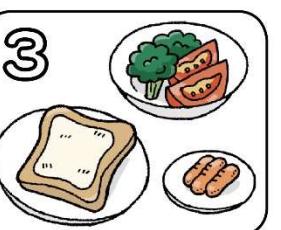
1

主食 + 1品



2

主食 + 2品



3

朝ごはんに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、少しづつステップアップしていきましょう。