



令和7年4月30日
調布市立第二小学校
校長 関村 明子
栄養教諭 雛形 理恵



新学期の給食が始まって、1か月がたちました。1年生も給食に慣れてきて、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。さて、成長期の子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートするために、とても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にとっておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものをとりましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



5月の献立より

- 1日 八十八夜 2月の立春から数えて88日目の「八十八夜」は新茶の最盛期です。この日に摘まれたお茶は、とても縁起のよいものとされています。給食では、食べられるお茶の葉を衣に加えた竹輪の天ぷらをいただきます。
- 5日 こどもの日 別名「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜や鎧を飾ったりします。行事食のちまきや、かしわもちを食べてお祝いします。これらの飾り物や食べ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。2日の給食では、中華おこわをいただきます。中華おこわを竹の皮に包んで蒸すと、中華ちまきになります。
- 6月1日 開校記念日 6月1日は、二小の開校記念日です。今年は6月1日が日曜日なので、5月30日の給食では、お赤飯を炊いてお祝いします。