

きゅうしょくだよい 5月

令和7年（2025年） 5月 2日 北野台小学校 平岡小学校 給食便り



あたたかい陽気に誘われ、子どもたちはのびのびと活動しています。4月14日に給食がはじまった1年生も元気いっぱい、喜んで給食を食べています。



朝ごはんを食べて、元気に1日を過ごしましょう！

5月31日に運動会があります。日頃から体力を蓄えておかないと、肝心な時に体が動かないこともあります。

そのために、朝食をきちんと食べることが大切です。一日のエネルギーのもとになる朝食を食べないと、午前中元気に活動ができず授業にも集中できません。しっかりと朝食を食べて、登校しましょう。



体を元気にしてくれる朝ごはんの働き

① 脳にいい！

～集中力UPで勉強もはかどる～

ごはんに含まれるブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。朝食を食べることで脳も目覚め、午前中の授業に集中して取り組むことができます。



③ 体にいい！

～体温上昇でやる気もうなぎのぼり～

朝食を食べると体温が上がり、体の機能を調節します。ホルモンや免疫力の働きが高まり、やる気が出てきます。



② お腹にいい！

～朝から体の中がすっきり～

腸が刺激され、朝から胃腸の働きが活発になり、排便を促します。



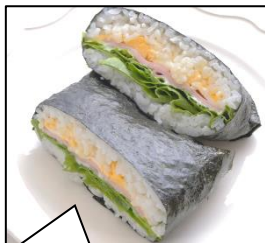
～体内時計の好スタート～

人の体内リズムは25時間です。1時間のズレを直すためには朝日を浴びること、朝食を食べて脳に栄養を行き届けさせることが大切です。（朝日は午前9時までに浴びなければ効果が少なくなると言われています。）



作ってみよう！朝ごはん

ハムたまごのおにぎらず



スパムやきゅうり、アボカドを挟んでもおいしいので試してみてくださいね。

栄養教諭の高橋先生のおすすめは、焼肉とキムチとチーズです。キンパのような味になります。

ハムと卵をはさんだ、握らないおにぎり！握らないので形が崩れることもなく簡単です。ピクニックやパーティーなどにもおすすめです。

<ハムたまごのおにぎらずの作り方>

- ①卵は溶きほぐし、塩こしょうをふる。フライパンで1分ほどさっと焼く。
- ②のり1枚の上にご飯を半分広げ、①の卵、ハム、レタスを乗せ、マヨネーズをかける。
- ③②に残りのご飯をのせる。のりの四隅が中心にくるようにたたみ、少し置いて馴染ませた後、半分に切ったら完成です。

<材料>（4本分）

- ・ご飯 150g
- ・ハム 2枚
- ・卵 1個
- ・レタス 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩こしょう 少々
- ・のり 1枚



[illegible]

給食に関する質問などがございましたら、北野台小学校 栄養教諭（高橋）までご連絡ください。（北野台小学校 882-5281）