

きゅうしょくだより

5月号

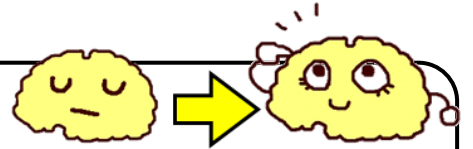
2026年4月30日
札幌市立有明小学校

※ 午前の活動パワーは朝ごはんから ※

新年度が始まって早1か月。新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。大型連休明けからは、いよいよクロカン走が始まります。午前から心身の調子が良い状態で運動や学習等の活動を行うためには、朝ごはんをしっかりと食べて体のスイッチをON!にしておくことが大切です。食欲がない人は少量でもよいので、まずはエネルギーになるものを食べてから登校してみましょう!

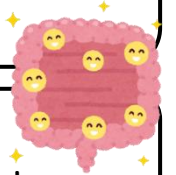
頭のスイッチをON!

寝ている間でも、脳は活動しています。夕食を食べても、朝起きるころには、脳はエネルギー切れの状態になっています。ごはん・パン・麺などの炭水化物が分解されてできる“ブドウ糖”で、脳のスイッチを入れてあげましょう!



体のスイッチをON!

朝ごはんを食べることで、消化管の働きが活発になり、寝ている間に下がっていた体温が上がります。これにより、体を活動モードに切り替えます(ウォーミングアップ効果)。また、代謝や免疫力も向上します。



おなかのスイッチをON!

朝ごはんを食べることで、腸の働きが活発になり、便秘予防(腸内環境の整備)につながります。



5月5日はこどもの日

元来、5月5日は男の子の成長を祝う「端午の節句」でしたが、現在は男女の性別に関わらず、全ての子どもの健やかな成長と幸せを願い、母に感謝する「こどもの日」として、鯉のぼりや兜(かぶと)を飾り、柏餅やちまきを食べてお祝いする文化が根付いています。

端午の節句の食べ物

ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ



「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

5月 よていこんだて



月	火	水	木	金
4 みどりの日 	5  こどもの日	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	7 ふかがわ とうきょう 深川めし(東京) みそしる 味噌汁 こまつな あつあ (小松菜・厚揚げ) ちくわチーズつめフライ	8 とざんえんそく たてわり登山遠足 
11 ぶた どん 豚すき丼 みそしる 味噌汁 (じゃがいも・わかめ) おうとうかん 黄桃缶	12 カレーうどん フレンチポテト バナナ	13 ご飯 こまつな 小松菜スープ こも てん 子持ちししゃも天ぷら ナムル	14 チキンウインナーライス かぼちゃ 南瓜コロケ だいこん 大根サラダ	15 かくしよく 角食 イタリアンスープ ほっけのオートミールライ いちごジャム
18 ハヤシライス コロコロサラダ	19 みそ 味噌ラーメン シナモンポテト あまなつ 甘夏かん	20 ご飯 とうふ 豆腐のカレーソース さんま たつたあ さんまの竜田揚げ いそあ こまつな 磯和え(小松菜・もやし)	21 わかめごはん けんちん汁(味噌味) さバの香味揚げ(鳥取)	22 セルフドッグ せわり (背割コッパ、ウインナー) コーンクリームスープ おうとうかん 黄桃缶
25 ご飯 ぶたじる 豚汁 あ 揚げぎょうざ のりの佃煮	26 パスタシーフードトマトソース あお 青のりポテト	27 ご飯 みそしる とうふ 味噌汁(豆腐・なめこ) チキンカツ(ソース) おひたし (ほうれん草・もやし)	28 こまつな ビビンバ(小松菜) ひじき春巻 フルーツミックス (汁なし)	29 くる 黒コッパパン ポテトクリーム煮 アスパラとコーンの ソテー かんづめ パイン缶詰

※牛乳(200mL)は、毎日つきます。

※食材・くだものは流通状況により変更になることがあります。また、海産物全般について、甲殻類を捕食していることから小さなかに、えびが混入している場合があります。あらかじめご了承ください。

※詳しい食材表が必要な場合は、学校までご連絡ください。

