



# 給食だより 5月

札幌市立旭小学校・札幌市立豊園小学校

令和8年(2026)年4月30日



新年度が始まって1か月が経とうとしています。子どもたちは新しい環境に慣れてきたようですが、少しずつ疲れがたまってきている頃かもしれません。連休中も体調を崩さず元気に過ごすためにも、栄養と休養をしっかりと、「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けるようお声がけをお願いします。

## 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは、エネルギーを補給するだけではなく、睡眠による休憩モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるために大切です。睡眠中に下がった体温が上がり、血流が良くなるので体が元気に動き出すほか、消化器系も活動をはじめ腸が刺激され、便通が良くなります。

また、脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしています。ブドウ糖はごはんなどの炭水化物が体の中で分解されてできます。脳は睡眠中でも休みなく動いているため、朝、目が覚めたときには夕食で得たエネルギーは消費されて不足の状態になっています。そこで、朝は新たにエネルギーを補給する必要があります。エネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながることで、さまざまな実験によって証明されています。毎日朝食を食べる習慣を身に付けて、元気に過ごしてほしいと思います。



### 朝ごはんをおいしく食べるためには？



早寝早起きが基本



寝る前にはものを食べないよう心がける



翌日の学校の準備などは前日しておく

### 朝ごはんをきちんと食べないと…



スタミナがもたない



低体温の状況がいつまでも続く



脳の働きがにぶくなる

⇒ さまざまな能力低下の原因となる。朝ごはんをおいしく食べるには、時間的にゆとりを持つことがいちばんのカギ！

早寝早起きをして、軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

### 理想的な朝ごはんは…

①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など





# 5月よていにこんだて

★牛乳は毎日 200ml つきます。

月		火		水		木		金				
<p>★しらす、わかめ、ししゃものお腹の中や貝類など、海産物全般にはごくまれに小さなえび、かきが混入していることがあります。</p> <p>★ししゃもは、基本的にメスの子持ちカラフトししゃもを使用します。オスの場合にも、ごくまれにメスが混入することがあります。また、カレイや、魚体を丸ごと食べる「いわしの加加万イ」には、まれに魚卵が残存する可能性があります。</p> <p>★献立の下に、大まかな食材を表示しています。／が献立の区切りです。アレルギーなどで、詳しい献立表が必要な方は、お知らせください。</p> <p>★天候等の影響で、くだものや一部の食材が変更になることがあります。ご了承ください。</p> <p>★ご不明な点などございましたら、豊園小学校 栄養教諭（吉田）までお問い合わせください。</p>								1		<p>「こどもの日」お祝い献立</p> <p>たきこみいなり 北海道産ブリカツ からし和え (小松菜・キャベツ・ハム)</p> <p>胚芽米、大麦、油揚げ、人参、椎茸、ひじき、コマのり／ぶり、小麦粉／ハム、小松菜、キャベツ</p>		
<p><b>旬の食材が登場します！</b></p> <p>・5/7(木)『山菜うどん』 細竹、ふき、わらびと、春が旬の山菜が使われます。</p> <p>・5/12(火)『アスパラとコーンのソテー』 春が旬のアスパラガス、コーンと一緒にバターで炒めました。</p>						7		<p>山菜うどん きなこポテト 甘夏かん</p> <p>リト麺、鶏肉、油揚げ、つと、筍、ふき、わらび、たもぎ、なめこ、椎茸、長葱、ほうれん草／じゃが芋、きなこ／甘夏かん</p>		8	<p>ビビンバ(小松菜) ひじき春巻 フルーツミックス (シロップ無し)</p> <p>胚芽米、大麦、豚肉、豆腐、コマ、長葱、生姜、コマ、人参、小松菜、もやし、コマ／筍、人参、豚肉、ひじき、小麦粉／パイン缶、黄桃缶、梨缶</p>	
11	12		13		14		15					
ごはん 小松菜スープ ししゃも天ぷら ナムル	黒コッペパン ベーコンシチュー アスパラと コーンのソテー パイン缶詰		ごはん 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え (小松菜・もやし)		味噌ラーメン シナモンポテト 甘夏かん		チキンウインナー ライス 南瓜コロック 大根サラダ					
白飯／バネコ、小松菜、はるさめ、コマ／子持ち加ガししゃも、小麦粉、卵／ほうれん草、もやし、人参、コマ	黒コッペパン／バネコ、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、オリーブオイル／コマ、グリーンアスパラガス、パイン缶詰		白飯／豆腐、豚肉、玉葱、人参、生姜、コマ、グリーンピース、りんご、小麦粉／さんま、生姜、小麦粉／小松菜、もやし、のり		リト麺、鶏肉、玉葱、人参、生姜、コマ、味噌、もやし、コマ、ほうれん草、長葱、茎わか、さつま芋、甘夏かん		胚芽米、大麦、バター、カット洋ウインナー(鶏肉・豚肉含む)、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース／南瓜、じゃが芋、玉葱、脱脂粉乳、小麦粉／大根、マヨネーズ、水煮、胡瓜、人参、コマ					
18	19		20		21		22					
ごはん 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮	角食 イタリアンスープ ほっけの オートミールフライ いちごジャム		豚すき丼 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) オレンジ		カレーうどん フレンチポテト バナナ		わかめごはん けんちん汁(味噌味) サバの香味揚げ					
白飯／豚肉、豆腐、じゃが芋、コマ、人参、大根、玉葱、牛蒡、長葱、生姜、味噌／豚肉、キャベツ、小麦粉、玉葱、鶏肉、生姜、小麦粉／のり、ひじき、水あめ	角食／バネコ、じゃが芋、玉葱、人参、コマ、パセリ、オリーブ／ほっけ、小麦粉、卵、オートミール、パセリ／いちごジャム		白飯、豚肉、白滝、玉葱、筍、たもぎ、ほうれん草／キャベツ、油揚げ、味噌／ジュース、オリーブ		リトめん、鶏肉、油揚げ、人参、玉葱、筍、牛蒡、椎茸、ほうれん草、たもぎ、筍、牛蒡、椎茸、ほうれん草、長葱、小麦粉、ゆ／じゃが芋／バナナ		胚芽米、大麦、コマ、コマ／鶏肉、豆腐、コマ、人参、大根、牛蒡、長葱、味噌／さば、生姜、コマ、小麦粉					
25	26		27		28		29					
ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) チキンカツ (中濃ソース) おひたし (ほうれん草・もやし)	背割コッペ コーンクリーム スープ セルフドック 黄桃缶詰		豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬		パスタシーフード トマトソース 青のりポテト		深川めし 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) ひじき春巻					
白飯／豆腐、なめこ、長葱、味噌／鶏肉、小麦粉、卵、パセリ／ほうれん草、もやし、糸かつお	背割コッペ／コマ、バネコ、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、オリーブ、チーズ／鶏肉、豚肉／黄桃缶		白飯、牛肉、豚肉、玉葱、人参、カリ、生姜、コマ、手亡豆、パセリ、レーズン、小麦粉／大根、胡瓜、人参、水あめ		リトパスタ、バネコ、えび、いか、あさり、玉葱、人参、マッシュルーム、セリ、コマ、パセリ、小麦粉、トマト缶詰／じゃが芋、青のり		胚芽米、大麦、あさり、生姜、人参、牛蒡、味噌、葉大根／厚揚げ、小松菜、味噌／筍、人参、豚肉、ひじき、小麦粉					