

きゅうしょくだより

令和8年5月1日
札幌市立北陽小学校
札幌市立新川小学校



体内時計をリセットしよう



人間の体は本来、およそ25時間周期で活動しています。しかし、実際の社会では24時間で動いているので、どうにかしてこのズレを修正しながら生活しなくてはなりません。そのためには、起床時に体内時計をリセットする必要があります。このリセットがうまくできないと、体内時計がくるってしまい、時差ボケが生じます。日曜日は朝寝坊してお昼までぐっすり眠ったはずなのに、月曜日の朝は目覚めが悪く、体がだるいということを経験したことがある方もいると思います。

近年、子どもの睡眠障害（夜型、慢性の睡眠不足）が脳や体、そして心の成長に与える影響も心配されています。体内時計を正常に保つことは、大人はもちろんですが、子どもの健やかな成長にとって欠かすことができません。

体内時計リセットのポイント



その1

起床時に光を浴びる！

起床時にカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。目（網膜）を通して入ってきた朝の光を受けて「朝になった」と認識すると、リセットされて時計が進み始めます。



その2

朝ごはんをしっかり食べる！



食事をとると、血糖値が上昇します。血糖値が上がるとインスリンが出て、インスリンが体内時計をリセットします。

そのため、血糖値を上げる働きがある炭水化物は朝食に欠かせません。また、たんぱく質も一緒にとるとインスリンに似たホルモンが分泌されて、体内時計のリセット効果が高まります。その時、血糖値を上げすぎないために、水溶性食物繊維を多く含む海藻、野菜、豆、果物をとりましょう。

朝ごはんの働き

<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>

旬の野菜～アスパラガス～

輸入物などが出回り、一年中見かけるアスパラガスですが、春から初夏にかけてが旬です。私たちが住んでいる北海道でたくさんつくられています。

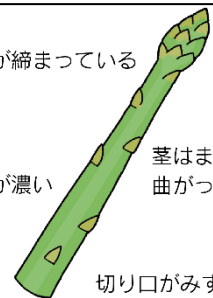
食べているのは、若い茎の部分です。疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。また、やわらかい穂先は、栄養価が高く血管を強くするルチンも含まれています。

選ぶ時のポイント

穂先が締まっている

緑色が濃い

茎はまっすぐで曲がっていない



切り口がみずみずしい

5月27日(水)に美瑛町産のアスパラガスを「アスパラとコーンのソテー」で提供します。



5月の予定こんだて



月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス 胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま油 豆板醤 にんじん 小松菜 もやし 白ごま/ひじき春巻/果物 缶詰(みかん・パイン・黄桃・洋梨)/	カレーうどん フレンチポテト ジューシーオレンジ ソフトめん 鶏肉 油揚げ にんじん 玉ねぎ たけのこ ごぼう 干し椎茸 ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 カレールウ/じゃがいも/ジューシーオレンジ/ 北陽小 遠足(給食なし)
11日	12日	13日	14日	15日
わかめごはん けんちんじる みそあげ さばのこうみあげ 胚芽米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/鶏肉 豆腐 つきこん じゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ/さば 生姜 にんにく 小麦粉/	スタミナどん みそじる おうとうかん 精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし たら 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 ごま油 白ごま/じゃがいも わかめ 長ねぎ/黄桃 缶/	よこわりバンズ コーンクリームスープ ハンバーグ りんご 横割バンズ/ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ハンバーグ/りんご/	ごはん とうふのカレーソース さんまのたつたあげ いそあえ 精白米/豆腐 豚肉 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく グリンピース りんご 小麦粉/さんま 生姜 小麦粉/小松菜 もやし のり/	パスタシーフード トマトソース チキンマリネサラダ ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 トマト缶詰/鶏肉 生姜 キャベツ にんじん きゅうり 白ごま/
18日	19日	20日	21日	22日
ふかがわめし みそじる ちくわチーズつめあげ 胚芽米 大麦 あさり 生姜 にんじん ごぼう 葉大根/厚揚げ 小松菜/白ちくわ チーズ 小麦粉 卵/	ハヤシライス コロコロサラダ 精白米 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 トマト缶詰 デミグラスソース/ハム 凍り豆腐 にんじん きゅうり ホールコーン 白ごま/	コッペパン クリームシチュー カレーふうみ くしろさんたらフライ こまつなサラダ コッペパン/豚肉 セロリ じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/釧路産たらフライ/ハム 緑豆春雨 ひじき 小松菜 ごま油/	ごはん みそじる チキンカツ おひたし 精白米/豆腐 なめこ 長ねぎ/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉/ほうれん草 もやし 系かつお/	みそラーメン シナモンポテト オレンジ ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく 白ごま ごま油 豆板醤 もやし 玉ねぎ メンマ ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ/さつまいも/オレンジ/
25日	26日	27日	28日	29日
チキンウイナーライス かぼちゃコロッケ だいこんサラダ 胚芽米 大麦 バター トマト ジュース チキンウイナー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース/南瓜コロッケ/大根 まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま ごま油/	ごはん とうふのトロトロに いわしスパイスあげ ごまあえ 精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ にんじん 生姜 にんにく/いわし 生姜 にんにく 小麦粉/ほうれん草 もやし 白ごま/	くろコッペパン ポテトクリームに アスパラとコーンの ソテー ようなしかん  黒コッペパン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ホールコーン グリーンアスパラガス バター/洋梨缶詰/	まめとひきにくの カレー やさいのしょうゆづけ パインかん 精白米 牛肉 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 手亡豆 金時豆 パセリ レーズン 小麦粉/大根 きゅうり にんじん 水あめ/パイン缶詰/	さんさいうどん きなこポテト ジューシーオレンジ ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 細竹 ふき わらび たもぎたけ なめこ 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草 /フレンチポテト きなこ/ジューシーオレンジ/

★牛乳は1人1本(200ml)毎日つきます。

★使用食材は献立の下に記載しておりますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい献立表が必要な方は担任までお知らせください。

★天候の影響等で青果物(野菜や果物)は急遽変更になることがあります。

★海産物全般について、小さいえび・かに等が混入している場合があります。