

きゅうしよくだより5月

札幌市立円山小学校 令和8年(2026年)4月30日発行

5月に入ると運動発表会に向けた活動も始まり、体を動かす機会も多くなります。活動量が増えるこの時期に、朝ごはんの働きについて見直してみましょう。

げんき 1日 は 朝ごはん から

朝ごはんには、3つのスイッチを入れる働きがあります。

① 一つ目は体温のスイッチです。

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているの、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態になっています。朝ごはんを食べることで体温が上がり、体が目覚めて動きが活発になります。



体が目覚め、動きも活発になる。



胃・腸が動き出す。

② 二つ目はお腹のスイッチです。

朝ごはんを食べ、食べ物が胃に入ると腸が動き出します。毎朝トイレにいく習慣をつけると便秘も防げます。毎朝快便で腸内環境が整っていると、生活習慣病の予防や免疫力アップにつながります。



脳が働き、集中力がより高まる。

③ 三つ目は頭のスイッチです。

朝ごはんを食べることで、頭に栄養が届いて脳が活発に動き出します。脳のエネルギー源となるのは、炭水化物が分解されてできる「ブドウ糖」だけです。炭水化物が多く含まれるごはんやパンを中心とした朝ごはんを毎日食べましょう。エネルギーが届くと脳が働き、集中力も高まります。また、しっかり噛むことで脳が刺激され、より働きが良くなります。

あさ た どんな朝ごはんを食べたらいいの？

ごはんやパンなどの「主食」には体を動かすエネルギーのもとになる栄養が多く含まれています。さらに、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれる「主菜」や、体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれる「副菜(野菜のおかず)」を食べるようにすると、栄養のバランスがよくなります。朝食もできるだけ「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるようにしましょう。



5月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>★毎月発行している給食だよりは、調味料以外の食材を記載しているので参考にしてください。</p> <p>★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さないか・えび・かにかが含まれることがあります。</p> <p>★天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。</p>			<p>日にち</p> <p>献立名</p> <p>使用食材</p>	<p>1日</p> <p>とりめし みそしる しろはなまめコロッケ</p> <p>とりめし 米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ</p> <p>味噌汁 油揚げ・小松菜・えのきたけ</p> <p>白花豆コロッケ 白花豆コロッケ(マッシュポテト・白花豆・バター・パン粉・小麦粉)・揚げ油</p>
<p>4日</p> <p>みどりの日</p> 	<p>5日</p> <p>こどもの日</p> 	<p>6日</p> <p>振替休日</p> 	<p>7日</p> <p>カレーうどん フレンチポテト くだもの</p> <p>カレーうどん 鶏肉・油揚げ・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たまご茸・長ねぎ・小麦粉</p> <p>フレンチポテト じゃが芋・揚げ油</p> <p>くだもの なつみかんの予定 </p>	<p>8日</p> <p>ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス(しるなし)</p> <p>ビビンバ 米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま・もやし・にんじん・小松菜</p> <p>ひじき春巻 ひじき春巻(たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・小麦粉・でんぷん)・揚げ油</p> <p>フルーツミックス(汁なし) みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・洋ナシ缶</p>
<p>11日</p> <p>まめとひきにくのカレー やさいのしょうゆづけ</p> <p>豆とひき肉のカレー 牛肉・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリー・しょうが・にんにく・いんげん豆・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉</p> <p>野菜の醤油漬け だいこん・きゅうり・にんじん・水あめ</p>	<p>12日</p> <p>かくしやく/いちごジャム イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ</p> <p>イタリアンスープ ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ・マカロニ</p> <p>ほっけのオートミールフライ ほっけ・小麦粉・全卵・オートミール・パン粉・揚げ油</p>	<p>13日</p> <p>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</p> <p>豆腐のカレーソース 豆腐・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・カレー粉</p> <p>さんまの竜田揚げ さんま・しょうが・小麦粉・片栗粉・揚げ油</p> <p>磯和え 小松菜・もやし・のり</p>	<p>14日</p> <p>パスタシーフード トマトソース あおりのポテト</p> <p>シーフードトマトソース 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・セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・トマト缶・トマトピューレ</p> <p>青のりポテト じゃが芋・揚げ油・青のり</p>	<p>15日</p> <p>ふかがわめし みそしる ちくわチーズつめフライ</p> <p>深川めし 米・大麦・あさり・しょうが・にんじん・ごぼう・小松菜</p> <p>味噌汁 豆腐・わかめ・長ねぎ</p> <p>ちくわチーズ詰めフライ ちくわ・チーズ・小麦粉・全卵・パン粉・揚げ油</p>
<p>18日</p> <p>ぶたすきどん みそしる くだもの</p> <p>豚すき丼 豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまご茸・ほうれん草</p> <p>味噌汁 厚揚げ・小松菜</p> <p>くだもの 黄桃缶の予定</p>	<p>19日</p> <p>コッパパン クリームシチューカレーふうみ たらフライ こまつなサラダ</p> <p>クリームシチューカレー風味 豚肉・セロリー・じゃが芋・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</p> <p>たらフライ 釧路産たらフライ(たら・パン粉・小麦粉・ライ麦粉・コーンフラワー)・揚げ油</p> <p>小松菜サラダ ハム・緑豆はるさめ・ひじき・小松菜</p>	<p>20日</p> <p>ごはん みそしる チキンカツ/ソース おひたし</p> <p>味噌汁 豆腐・なめこ・長ねぎ</p> <p>チキンカツ/ソース 鶏肉・小麦粉・全卵・パン粉・揚げ油</p> <p>おひたし ほうれん草・もやし・糸かつお</p>	<p>21日</p> <p>さんさいうどん きなこポテト くだもの</p> <p>山菜うどん 鶏肉・油揚げ・つと・ふき水蒸・細竹・わらび・たまご茸・なめこ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草</p> <p>きなこポテト じゃが芋・揚げ油・きな粉</p> <p>くだもの りんご缶の予定</p>	<p>22日</p> <p>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</p> <p>チキンウイナーライス 米・大麦・バター・トマトソース・チキンウイナー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース</p> <p>かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ(かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉)・揚げ油</p> <p>大根サラダ 大根・まぐろ水蒸・きゅうり・ごま・にんじん</p>
<p>25日</p> <p>ごはん ぶたじる あげぎょうざ のりのつくだに</p> <p>豚汁 豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが</p> <p>揚げぎょうざ ぎょうざ(豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・しょうが・粒状小麦蛋白・馬鈴薯澱粉)・揚げ油</p> <p>のりの佃煮 のり・ひじき・水あめ</p>	<p>26日</p> <p>くろコッパパン ポテトクリームに アスパラとコーンのソテー うんしゅうみかんゼリー</p> <p>ポテトクリーム煮 ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク</p> <p>アスパラとコーンのソテー アスパラガス・コーン・バター</p> <p>温州みかんゼリー</p>	<p>27日</p> <p>ごはん こまつなスープ ししゃもてんぷら ナムル</p> <p>小松菜スープ ベーコン・小松菜・緑豆はるさめ・コーン</p> <p>ししゃもてんぷら 子持ちカラフトししゃも・小麦粉・全卵・揚げ油</p> <p>ナムル ほうれん草・もやし・にんじん・ごま</p>	<p>28日</p> <p>みそラーメン シナモンポテト くだもの</p> <p>味噌ラーメン 豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・きわかめ</p> <p>シナモンポテト さつまいも・揚げ油・シナモン</p> <p>くだもの 黄桃缶の予定</p>	<p>29日</p> <p>わかめごはん けんちんじる さばのこうみあげ</p> <p>わかめごはん 米・大麦・炊き込みわかめ・ごま</p> <p>けんちん汁 味噌味 鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・大根・ごぼう・にんじん・長ねぎ</p> <p>さばの香味揚げ さば・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・揚げ油</p>