

きゅうしよくだより 5月

令和8年（2026年）5月1日発行

◆◆札幌市立資生館小学校◆◆

新緑がさわやかな季節になりました。新学期が始まって1か月がたちました。緊張がほぐれて疲れが出やすい時期です。早寝早起きをし、朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べましょう



私たちの体は寝ている間に約1℃も体温が低下します。朝食を取って、まず体温を上げることが大切です。また、脳を動かすエネルギー源(ブドウ糖)も、朝にはほとんど残っていないので、補充が必要です。朝食には重要な役割がたくさんあるのです。

朝ごはんをしっかりと食べて元気に1日をスタートさせるためには、早起きをして時間に余裕をもつことが大切です。

1日3回の食事で、朝食が注目される理由は、体内リズムの形成に深く関係しているからです。朝食による刺激は、体全体に目覚めを伝える信号となります。

朝食を食べる習慣のない方には、おにぎりや雑炊など、具も入ったごはん料理がおすすめです。

特に「おにぎり」がおすすめです。焼き鮭や昆布の佃煮、鰹節、ツナ、ウインナー、ハム、コーン、チーズなどお好みの具を入れて、食べやすいように握れば、食も進みます。汁物や飲み物があると、水分もとれます。



のう 脳がよく はたらく	せいかつ 生活リズムを ととのえる	いちにち 一日のエネルギー 量を満たす

主食をしっかりと食べて脳をイキイキさせよう!

～朝ごはんを簡単に～

★すぐに食べることのできるものを常備しましょう。

パン・コーンフレーク・ハム・ソーセージ・ゆで卵・ちくわ・納豆・魚の缶づめ・のり・バナナ・ヨーグルト・チーズ・牛乳・豆乳・冷凍焼きおにぎり・パックご飯など。

★洗い物を少なく、手軽に準備しましょう。

洗うだけ、ちぎるだけの生野菜(レタスやミニトマトなど)を用意する。
食器を、ワンプレートにしてみる。

5月よていこんだて



●・・・卵 ◆・・・乳製品 ◇えび *バラ科の果物 ★アレルギー対応可能献立

※牛乳は毎日つきます。※シヤチや昆布・しらすぼし・貝類には小さなえびがついていることがあります。

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	深川めし みそ汁 ★◆ちくわのチーズつめ フライ	豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬け 山鼻小 遠足
				胚芽米 小麦粉 卵 パン粉 油 /
11日 ◇パスタシーフードトマトソース 青のりポテト	12日 ビビンバ ひじき春巻き *フルーツミックス	13日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 うの花コロッケ ジュシーオレンジ	14日 ●◆背割りコッペ ◆コーンクリームスープ セルフドック (ウインナー) パン缶	15日 ごはん 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮
ソフトパスタ ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム せり ぱれ トマト ホール 小麦粉 油/じゃがいも 青のり 油/	胚芽米 小麦粉 卵 パン粉 油 /	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長 ねぎ 人参 しょうが にんにく でん粉 油/おから じゃがいも ごぼう ひじき 玉ねぎ 人参 小麦粉 パン粉 でん粉 油/ ジュシーオレンジ/	背割りコッペ/パン 卵 脱脂粉乳/ コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 ぱせり 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキ ムミルク チーズ/鶏肉 豚肉 水あめ/ パン缶/	精白米/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが みそ/ 豚肉 キャベツ 小麦粉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 でん粉 しょうが 油/のり ひじき 水あめ/
18日 味噌ラーメン シナモンポテト 甘夏かん	19日 ◆チキンウインナーライス ◆かぼちゃコロッケ 大根サラダ	20日 豚すき丼 みそ汁 *りんご	21日 ●◆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	22日 ごはん 豆腐のカレーソース 秋刀魚の竜田揚げ 磯和え
ソフトラーメン 豚肉 ママ しょう が にんにく もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 きくわがめ すりごま 炒りごま/さつまいも 油/甘 夏かん/	胚芽米 小麦粉 卵 パン粉 油 /	精白米 豚肉 白滝 玉ねぎ 筍 たもぎたけ ほうれん草/ じゃがいも わかめ 長ねぎ み そ/りんご/	角食 卵 脱脂粉乳/ベーコン じゃが いも 玉ねぎ 人参 コーン ぱせりマ カロ/ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油/いちごジャム/	精白米/豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく グリーンピース りんご 油 小麦粉/秋刀魚 しょうが 小麦粉 でん粉 油/小松菜 もやし のり/
25日 カレーうどん フレンチポテト ジュシーオレンジ	26日 わかめごはん みそけんちん汁 鯖の香味揚げ	27日 ハヤシライス コロコロサラダ	28日 ●◆黒コッペパン ◆ポテトクリーム煮 ◆アスパラとコーンのソ テー メロン	29日 ごはん みそ汁 ★●チキンカツ (ソース) おひたし
ソフトめん 鶏肉 油揚げ 人 参 玉ねぎ たけのこ ごぼ う しいたけ ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 油/じゃがいも 油/ジュ シーオレンジ/	胚芽米 小麦粉 卵 パン粉 油 /	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも せり しょうが にんにく マッシュルーム グリン ピース ホールトマト 小麦粉 油/ハム 高野豆腐 人参 きゅうり コーン 炒りごま/	黒コッペパン 卵 脱脂粉乳/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 ぱせり 油/コー ン アスパラ バター/メロン/	精白米/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/鶏肉 卵 小麦粉 パン粉 油/中濃ソース/ほうれん草 も やし 鰹節/
<p>＜旬のアスパラ味わおう＞ 5月の給食に美瑛産のアスパラが登場します。 アスパラは、トップアスリートの食事プログラムに取り入れられたほど、疲労回復効果の高い野菜です。北海道産の新鮮でおいしいアスパラを食べて、元気に過ごしましょう。</p>		<p>札幌市の小中学校の給食では、安心・安全なグリーン青果物を使っています。農薬の使用回数や化学肥料の使用量を減らして作られたものです。</p>		