



世田谷区立奥沢小学校

令和7年5月



新緑のさわやかな、過ごしやすい季節になりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたでしょうか。連休もあり、疲れが出てくる時期にもなるので、体調をくずさないようにするためにも、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて過ごしましょう。

## ～朝ごはんをしっかり食べよう～

朝ごはんは、エネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるためにもとても大切な食事です。毎日しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

### 朝ごはんのはたらき

#### 体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は、主食のごはんやパンを食べて、しっかり補いましょう。

#### 体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、香りや味などで脳が目覚めます。また、胃や腸も動き始め、排便がうながされます。

#### 体を動かす準備をする



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。また、よくかむことで、脳への血流がよくなり、元気に動くことができます。



## 5月5日は端午の節句です

端午の節句は、子どもの日とも呼ばれ、子どもたちの健康や未来への願いがこめられています。給食では5月2日に端午の節句の行事食を出します。それぞれの意味を考えながら、味わって食べましょう。

### かつお



名前を「勝つお」と読みかえ、難しいことに打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いをこめて食べられます。

### たけのこ



天をつらぬくようにまっすぐにのび、成長が早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いをこめて食べられます。

### かぶと・よろい



命を守る大事な道具です。病気や悪いことから体を守り、武士のように強く育ってほしいと願います。給食ではかぶとの形をしたかまぼこを若竹汁に使います。

### しょうぶ湯



葉の形が剣に似ていることから、また武芸に精進することをあらわす「尚武(しようぶ)」に通じることから、しょうぶをお風呂に入れて、無病息災を願います。給食ではしょうぶをイメージしたゼリーを作ります。



## 給食室の様子



新年度スタートから1ヶ月がたちました。1年生の給食の様子はどうかなとドキドキしていましたが、準備もスムーズに行い、とてもよく食べています、調理員さんたちは喜んでいます。毎日、おいしくできあがるように、心をこめて給食を作っています。



釜に入れて、揚げていきます。



しぶきものの磯辺揚げは、まず、あおのりを混ぜた衣をつけてます。



クラスの人数分、バットに並べます。



温度を確認して、ざるにあけます。

教室では、頭から食べる？しっぽから食べる？と話しながら、たくさん食べていました。