



令和6年5月号  
旭川市立神楽岡小学校



新学期が始まって1か月が経ちましたが、疲れはたまってきていませんか。元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかり食べて、気持ちよく登校しましょう。

## 朝ごはんは体のスイッチオン！

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることによってそれまで眠っていた体がすっきりと目覚め、1日のエネルギーを蓄えることができます。朝ごはんには、私たちの体の3つのスイッチを押す働きがあります。



### 脳のスイッチオン！

寝ている間にも脳は活動していて、起きる頃には、脳のエネルギー切れ状態になります。脳のエネルギー源になるのは、ごはんやパン、麺などの炭水化物が分解されてできるブドウ糖だけです。



### 体温のスイッチオン！

朝、起きた後すぐは、体温が低いです。体温が低いままだと、ぼんやりしたり、疲れやすくなったりします。朝ごはんを食べて、お腹が動き始めると、熱が作られて体温が上がります。



### お腹のスイッチオン！

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になります。そうすると、うんちが出やすくなり、お腹の調子が整います。

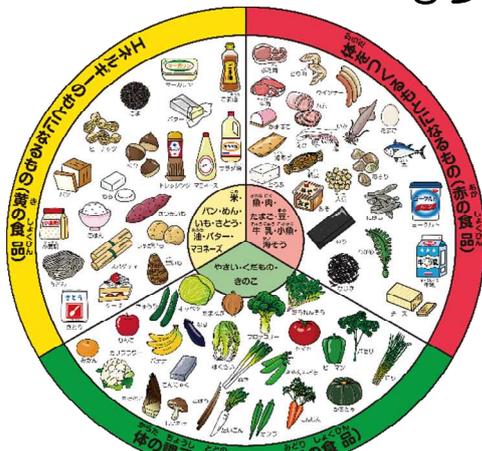
早寝早起きを心掛け、朝ごはんを食べる時間を作ろう！！



## バランスのよい朝ごはんを食べよう

食べものは、体の中の働きのちがいで「黄・赤・緑」の3つのグループに分けることができます。食べものの働きを知って、朝ごはんはもちろん、日ごろからバランスのよい食事を心掛けましょう。

### 3つのグループの働き



黄のグループ：熱や力を出す。エネルギーのもとになる。

赤のグループ：体（血、肉、骨など）をつくるもとになる。

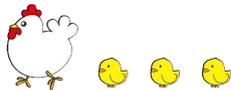
緑のグループ：体の調子を整えるもとになる。



給食も、バランスのよい食事の1つです。

# 5月のこんだて

今月の給食目標「食べものの働きを知ろう」

月	火	水	木	金
<p>☆今月の平均栄養価(中学年)</p> <p>◇エネルギー: 640kcal</p> <p>◇たんぱく質: 26.3g</p> <p>◇脂質: 20.4g</p> <p>◇塩分: 2.2g</p> <p>※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米粉コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉)</li> <li>春キャベツの中華スープ (小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン・ごま)</li> <li>ジャーマンポテト (乳・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン)</li> <li>いちご&amp;マーガリン (乳・大豆)</li> </ul> <p>581kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鮭のごまみそ鍋 (さけ・大豆・ごま)</li> <li>きくらげと根菜の炒め煮 (小麦・大豆・ごま)</li> </ul> <p>577kcal</p>	<p>3</p> <p>けんぽう きねんび 憲法記念日</p> 
<p>6</p> <p>振りかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>フィッシュボール吉野煮 (小麦・大豆・豚肉)</li> <li>ごまあえ (小麦・大豆・ごま)</li> <li>冷パイナップル</li> </ul> <p>628kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かぼちゃだんご 南瓜団子のとろとろ汁 (小麦・大豆・豚肉)</li> <li>ホタテフライ (1人2個) (小麦・大豆)</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul> <p>657kcal</p> <p>北海道産はたてを食べて応援献立</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつま汁 (大豆・豚肉)</li> <li>鶏肉とメンマの炒め物 (小麦・大豆・豚肉・ごま)</li> <li>のり佃煮 (小麦・大豆)</li> </ul> <p>630kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米粉小コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉)</li> <li>和風スパゲティ (小麦・えび・いか・大豆・豚肉・りんご)</li> <li>ほうれん草オムレツ (卵・小麦・大豆)</li> <li>ミニトマト (1人2個)</li> <li>みかんゼリー</li> </ul> <p>547kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ポークカレー (乳・小麦・大豆・豚肉・バナナ・豚肉・りんご)</li> <li>福神漬 (小麦・大豆)</li> <li>フルーツカクテル (もも) (レトルト果実・レトルトパン・レトルトかん・砂糖・食塩・ビタミンC)</li> </ul> <p>706kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すいとん汁 (小麦・大豆・豚肉)</li> <li>にしんおろし煮 (小麦・大豆)</li> </ul> <p>646kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>揚げパン (乳・小麦・大豆・豚肉・アーモンド)</li> <li>ポトフ (牛肉・大豆・豚肉)</li> <li>卵ロール (卵・小麦・大豆)</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul> <p>624kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>黒麻婆豆腐 (小麦・大豆・豚肉・ごま)</li> <li>小松菜のおひたし (小麦・大豆)</li> </ul> <p>674kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小ごはん</li> <li>肉うどん (小麦・大豆・豚肉)</li> <li>しらす入りかき揚げ (小麦・大豆)</li> <li>バナナ (バナナ)</li> <li>アーモンド (アーモンド)</li> </ul> <p>632kcal</p>
<p>20</p> <p>振りかえきゅうじつ 振替休業日</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>そばろ煮 (小麦・大豆・豚肉)</li> <li>きざみ大根のバリバリあえ (小麦・大豆・ごま)</li> </ul> <p>598kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食パン</li> <li>かぶのクリームシチュー (乳・牛肉・大豆・豚肉)</li> <li>ハムカツ (乳・小麦・大豆・豚肉・豚肉)</li> <li>温野菜 (ソース和え) (りんご)</li> </ul> <p>648kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏ちゃんこ汁 (小麦・大豆・豚肉・ごま)</li> <li>かまぼこの照り煮 (小麦・大豆)</li> <li>バナナ (バナナ)</li> </ul> <p>654kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐の親子卵とじ (卵・小麦・大豆・豚肉)</li> <li>さばの塩焼き (さば)</li> </ul> <p>731kcal</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉といもの南蛮煮 (小麦・大豆・豚肉)</li> <li>ホキフライ (小麦・大豆)</li> </ul> <p>679kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キーマカレー (乳・小麦・大豆・豚肉・バナナ・豚肉・りんご)</li> <li>福神漬 (小麦・大豆)</li> <li>フルーツのぶどうゼリーあえ (レトルトみかん・レトルトパン・ぶどうゼリー)</li> </ul> <p>722kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米粉コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉)</li> <li>卵入りコーンスープ (卵・小麦・牛肉・大豆・豚肉)</li> <li>照り焼きチキン (小麦・大豆・豚肉)</li> <li>アスパラ添え (卵・小麦)</li> </ul> <p>576kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>チンゲン菜と厚揚げのピリ辛炒め (乳・小麦・大豆・豚肉・豚肉・ごま)</li> <li>もやしのおひたし (小麦・大豆)</li> </ul> <p>723kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小ごはん</li> <li>ちゃんぽん麺 (小麦・えび・いか・豚肉・豚肉・りんご)</li> <li>和風きんぴら包み焼き (小麦・大豆・豚肉・ゼラチン・ごま)</li> <li>バナナ (バナナ)</li> </ul> <p>586kcal</p>

\* すべての日に、牛乳(200ml)が付きまます。  
 \* 物資の都合により、献立が一部変更になる場合があります。  
 \* ( )の中は、食物アレルギーの原因となる食べ物です。