給食だより

令和7年4月30日
小金井市立南小学校
校長　　檀原　延和
栄養士　菊地　真生子

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がった時には、服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。

また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えましょう！

今月の給食から

２日（金）　１年生そら豆さやむき

１年生がそら豆のさやむきのお手伝いをしてくれます。むきたてのそら豆は香りもよくとってもおいしい！！

１２日　SDGｓ献立

毎月SDGｓを意識した献立を取り入れていきます。

今月は、環境を考えた献立として、普段は捨ててしまうことの多い　昆布のだしガラを活用した“エコ昆布佃煮”と、小金井産の野菜を使用して地産地消メニューを提供します。

普段の給食でも意識している食品ロス削減や地産地消ですが、毎月1回“SDGｓ献立”を提供することにより、みなさんが給食をとおしてSDGｓを意識してくれるとうれしいです。

毎月の取り組み　～今日はなんの日？～

南小では、毎月決まった日にそれぞれのテーマに合わせた特別献立を実施していく予定です。

毎月11日は“はしの日”

はしを正しく使える習慣を身に付けるため、はしを使用する献立を提供します。これは、小金井市内の小中学校で一斉に行っている取り組みです。

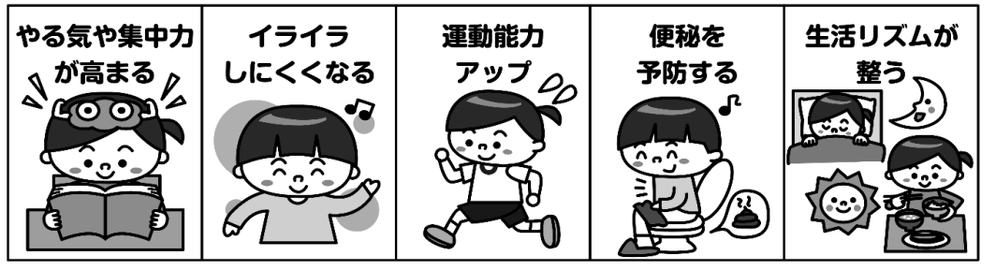
毎月24日は“和食の日”

和食は、栄養バランスがよく、素材の味を大切にした食文化として、２０１３年にはユネスコ無形文化遺産にも登録されました。「和食っていいな」と感じてもらえたらうれしいです。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に１日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？　ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か１品でも食べることから始めてみましょう。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がありません

…まずは頑張って 20～30 分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。