

5月

# 給食だより



令和7年4月30日  
千葉市立金沢小学校

しんねんど はじ げつ つか で ひと まいにちげんき べんきょう  
新年度が始まり、まもなく1か月がたちます。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や  
うんどう  
運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムをととのえましょう。

## 1日の始まりは朝ごはんから

みな あさ た どうこう にち はじ た しょくじ あさ たん えいようそ  
皆さんは、朝ごはんを食べてから登校していますか？1日の始めに食べる食事の朝ごはんは、単に栄養素をとる  
ただでなく、からだ めざ はたら しっかり あさ た どうこう げんき かつどう  
だけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。しっかりと朝ごはんを食べてから登校し、元気に活動できるようにし  
ましょう。

### 朝食で3つの スイッチオン



からだ  
体のスイッチ



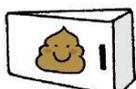
ちょうしょく すいみんちやう ふ そく  
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや  
えいようそ ぼまよう  
栄養素を補給することができるので、午前  
中に元気に活動するための力になります。

のう  
脳のスイッチ



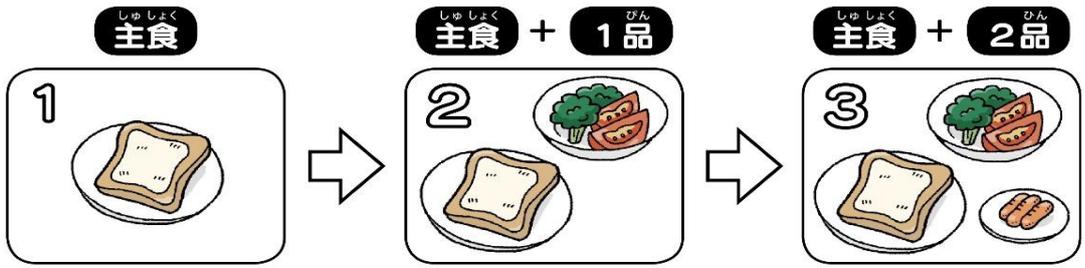
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、  
たいない でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



からだ ちょうしょく ちょう うご  
体は、朝食をとると、腸が動いてうんち  
がたくなるような仕組みになっています。  
ちょうしょく だ  
朝食をとってうんちを出しましょう。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



あさ しょうしょく た ひと やさい にく さかな たまご ついか すこ  
朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステ  
ップアップしていけるとよいですね。保護者の皆様、ご協力をお願いします。

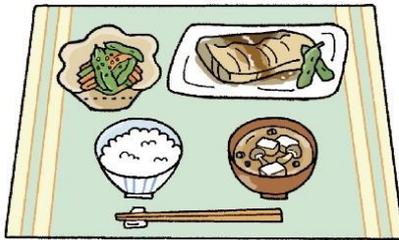
# 運動会で力を出すために大切なこと

## 生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

## 栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

## 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

～給食のレシピを紹介します～

### 「メルルーサのレモン風味揚げ」

材料	分量(4人分)	作り方
メルルーサ	小さめ4切れ	① メルルーサにでんぷんをまぶし、180℃の油で揚げる。 ② さとう、しょうゆ、レモン果汁を合わせて加熱する。 ③ 揚げたメルルーサに、②のたれをからめる。  *4月に実施した新メニューでしたが、好評でした。たらなど他の魚や、鶏肉にも合う味付けです。良かったらご家庭でもお試しください。
でんぷん	大さじ3	
揚げ油	適量	
さとう	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
レモン果汁	小さじ1	

### 給食で使用した主な食材の産地(4月10日～4月22日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	さつまいも	千葉県	キャベツ	神奈川県
米	千葉県	小松菜	千葉県、茨城県	きゅうり	千葉県、群馬県
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	大根	千葉県	白菜	茨城県
		ねぎ	千葉県	ごぼう	青森県
		玉ねぎ	北海道	もやし	栃木県
豚肉	千葉県	じゃがいも	鹿児島県	デコポン	熊本県、長崎県
鶏肉	千葉県、埼玉県	にんじん	徳島県	セミノール	愛知県