

給食だより



令和8年 5月 志木第二中学校

新緑のまぶしい季節となりました。新年度が始まってひと月が経ちましたが学校生活にはなれましたか？5月はちょうど疲れが出てくる時期です。十分な睡眠と休養、食事をこころがけて元気にのりきりしましょう！

朝ご飯を食べよう！

私たちは夜寝ている間にもエネルギーを消費しています。脳のエネルギー源であるぶどう糖は体内に蓄えておくことができないので、朝食をとりしっかり補給することが必要です。

また、朝食は栄養をとるということだけではなく、よくかんで食べることで胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温を上昇させる作用があります。

朝ごはんを抜くと太りやすい！？

朝ごはんを抜いて食事の回数が減ると中性脂肪やコレステロールの合成が進んで脂肪が体内に蓄積されていきます。よって肥満につながってしまいます。

朝ごはんをまったく食べない人は、おにぎりやバナナ、ヨーグルトなど軽めのもので朝食を食べる習慣づけをし、おにぎりや菓子パンだけで済ませている人は、**スープやサラダ等、+1品でバランスを整えましょう。**

朝ごはんの役割



朝ごはんのQ&A！

Q1. バランスの良い朝ごはんとは？

A1. 主食・主菜・副菜・汁物がそろっている朝ごはんのことです。

下のイラストを参考にしてみましょう。



Q2. 今の自分の朝ごはんを良くするためには？

A2. 自分の状況に合わせて、**少しずつレベルアップ**していきましょう。

①何も食べていない人は…

まずはエネルギーになる**主食**のおにぎりやパンなど、何かを食べることから始めてみましょう。



②主食だけを食べている人は…

たんぱく源となる肉や魚、卵など**主菜**を加えましょう。特に卵は朝食に手軽にとりやすい食品です。



③主食+主菜を食べている人は…

副菜を加えましょう。ビタミン・ミネラルが補給できます。ミニトマトなどのすぐに食べられるものが便利です。



5月2日(土)は「八十八夜」

立春から数えて88日目の夜を「八十八夜」と言います。八十八夜は春から夏への季節の変わり目であり、気候が安定し霜の心配がなくなるため、農作業の本格的な開始の目安とされてきました。

給食では一日早い5月1日に「狭山茶ごはん」を提供予定です。



5月5日は「端午の節句」

端午の節句は、日本の伝統行事で、特に男の子の健康と成長を祈る日です。主な習慣として、鯉のぼりを掲げ、兜や武者人形を飾り、柏餅やちまきを食べることが挙げられます。

また、菖蒲湯に浸かることで邪気を払う風習もあります。この日は家族や地域が一体となって、子供たちの未来への願いを込める大切な行事です。給食では柏餅に見立てた「柏餅風つくね」を提供予定です。

