



# 5月給食たより

令和5年5月  
墨田区立小梅小学校  
校長 増淵 裕美  
栄養職員 伊藤 知子

5月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、肌寒い日や日中の日差しが強く汗ばむ日もあります。新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠を十分にとり元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



## 朝ごはんの効果



- ① 体温が上がり、元気に活動できる。
- ② 脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる。
- ③ 胃や腸が刺激され、排便のリズムが整う。
- ④ 肥満を防ぐ。

### 元気に活動！

朝ごはんは体内時計の働きをしています。

朝ごはんを食べると、体が目覚め、体内時計を進めることができます。



### 朝ごはんて学カアップ 体カアップ



朝ごはんを毎日しっかり食べると学カアップ、体カアップにつながります。

### 排便リズムが整う



朝ごはんを食べると胃や腸が刺激され、スムーズな排便を促します。

### 肥満を防ぐ

朝ごはんを毎日食べる人の方が、肥満になる割合が少ないことがわかっています。1日3食自分に合った量を食べることが大切です。



## 献立紹介



### 行事食「中華ちまき」



端午の節句を祝い、給食室では、一つずつ丁寧に包んだ「中華ちまき」を提供しました。

#### 5月2日献立紹介

牛乳 中華ちまき 春雨サラダ 中華風コーンスープ



### 世界の料理「韓国」



5月23日は「ビビンパ」と、米からできたトックというお餅が入った「トックスープ」を提供します。



ビビンパ：色とりどりの具を混ぜて食べるご飯料理

トックク：丸い餅（トック）の入ったお雑煮



チヂミ：小麦粉の生地具を混ぜて焼いたもの