

# たべざかり

令和 6 年 4 月 30 日  
大田区立出雲小学校  
校長 関 真理子  
栄養士 稲葉 未央

新年度が始まって、1 か月が経ちました。新しい学年、新しいクラスにも少しずつ慣れてきた頃かと思います。毎日の給食では、新しい学年になったため、給食の片付け方のポスターを使って、給食当番に毎日ひとつずつ説明しました。高学年ほど「この片付け方を知っているよ。」「去年もずっとちゃんとできていたよ。」と頼もしい反応が返ってきます。



5月と10月は、

「早寝・早起き・朝ごはん月間」です

「朝からだるい」「授業に集中できない」という人はいませんか？朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体は、エネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切です。

また、においをかいだり、しっかりと噛むことで、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、元気に1日をスタートさせましょう。

## ..... 朝ごはんの効果 .....

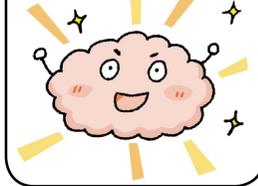
体や脳の  
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に  
する



排便を促す



朝ごはんを毎日食べている人は、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査で分かっています。朝ごはんを食べて、勉強も運動も頑張りましょう。



# 今月のコラボ給食について

郷土料理

～静岡県～



静岡県は、太平洋沿岸に位置する県で、富士山があります。県庁所在地は、静岡市です。給食では、10日（金）静岡県の「しらすとサクラエビのかき揚げ丼」と「合計（ごうじ）」を出す予定です。

5月には、5組4・5・6学年が合同移動教室で、伊豆高原学園に行きます。給食で静岡県の料理を食べて、理解を深めていきます。

しらすとサクラエビのかき揚げ丼：サクラエビは、3月から6月が旬の食べ物です。日本の中でサクラエビの漁業の営業許可をもらっているのは静岡県のみです。とっても美味しいサクラエビを、かき揚げに入れて作ります。

合計：大豆を水につけ、すりつぶした「ご」をいれて味噌で味付けします。静岡県だけでなく、富山県や鹿児島県など幅広い地域で食べられている郷土料理の一つです。

今後も、日本各地の様々な「郷土料理」を楽しみにしていきましょう。



## 図書コラボメニュー：ごはんのずかん

5月の図書コラボメニューは、「ごはんのずかん」という本とのコラボです。

混ぜごはんの中から、カルシウムたっぷりの「ひじきごはん」をえらんで作ります。

14日（火）の給食に出しますので、楽しみにしててください。また、各教室に、関連する本を紹介していますので、ぜひ読んでみてください。



「ごはんのずかん」

作 大森裕子 監修 ごはん同盟  
白泉社

