

5月 給食だよ！

令和8年4月吉日
大田区立馬込小学校
校長 長町 正弘
栄養士 植松 友里

新学期が始まってから1か月が過ぎようとしています。5月は新生活にも慣れてきたことで、疲れが出やすい時期です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしましょう。



朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！

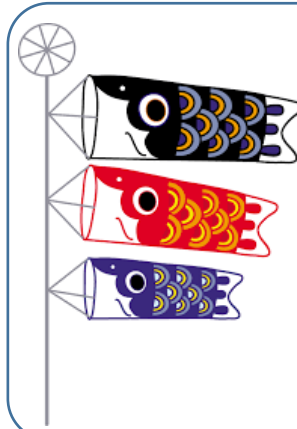
みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けているため、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がった体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。

START 朝ごはん、めざましスイッチをオン！

<p>頭（脳）のスイッチ</p> <p>脳のはたらきに必要なたんぱく質が補給され集中力を高めます。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>下がった体温を上げ、体を活発に動かせるようになります。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなります。</p>
<p>ご飯、パン、シリアルなどの炭水化物が多い食べ物を食べましょう。食べやすいおにぎりや具をのせたトーストもおすすです。</p>	<p>卵・肉・魚・乳製品・大豆製品などたんぱく質が多い食べ物を食べましょう。</p>	<p>野菜や果物など、ビタミンや食物繊維が多い食べ物を食べましょう。具たくさんのみそ汁やスープなどは体が温まります。</p>

START 朝ごはんを食べるための工夫

- 前日の夕食は、寝る2時間前までにすませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。
- 手間がかからないものを用意する。（パン、ヨーグルト、昨日の夕食など）
- 朝ごはんのパターンを決める。（おにぎり+豚汁、シリアル+牛乳+果物など）



端午の節句

5月5日は端午の節句です。もともとは古代中国の厄除けの行事が奈良時代に日本に伝わり、田植えの頃に行われていた豊作を祈る女性たちの祭りとして結ばれたものです。それが、武家社会になってから男の子の成長を祝う行事になりました。端午の節句には、男の子の健やかな成長を祈って、武者人形やよろいかぶと、こいのぼりを飾ったり、柏もちやちまきを食べたり、菖蒲湯に入ったりします。

成長期にカルシウムをとって骨の貯金をしよう！

成長期のこどもは、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にすることで将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために必要な栄養素です。また、成長ホルモンを出すサポートをするなどの役割もあります。

骨はカルシウムの貯蔵庫！

骨にはカルシウムの貯蔵庫の役割があります。体の中のカルシウムの99%が骨に、残りの1%が血液の中に溶け込んでいます。血液中のカルシウムが少なくなると骨に貯蔵されたカルシウムで補給します。1日当たりにとりたいカルシウムの量は、下の表になります。

	6～7さい	8～9さい	10～11さい	12～14さい
男子	585 mg	645 mg	708 mg	991 mg
女子	538 mg	750 mg	732 mg	812 mg

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

カルシウムが多く含まれている食べ物

牛乳、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ちりめんじゃこなどの小魚、大豆・豆腐などの大豆製品、こまつなやひじきなどに多く含まれています。カルシウムの吸収をよくしてくれるビタミンDやカルシウムを骨に定着させるビタミンKと一緒に食べるのが、おすすめです。ビタミンDは鮭やきのこ類に、ビタミンKは納豆やわかめ、小松菜などに多く含まれています。

