

5月給食だより

令和8年4月30日
大田区立大森第八中学校
校長 大山 剛史
栄養職員 平松 秋生

新学期が始まって1か月が経ち、さまざまなことに少しずつ慣れてきた頃だと思います。中には疲れなどが出てきている人もいないでしょうか。体調を崩さないようにするためにも、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

5月は早寝・早起き・朝ごはん月間です

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。また、朝ごはんは1日の生活リズムを整えたり、腸の働きを促し、排泄のリズムを作ったりする役割もあります。朝ごはんをきちんと食べるためには、時間に余裕を持ちましょう。そのためには前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるようにしましょう。

朝ごはんにどのようなものを食べればよいの？

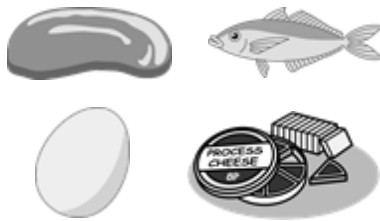
忙しい朝はおにぎりだけ、パンだけと炭水化物に偏りがちです。基本的にはエネルギーになる炭水化物、からだをつくるたんぱく質、からだの調子を整えるビタミンやミネラルをバランスよくとることが重要です。

炭水化物



脳のエネルギーになります。主食（ごはんやパン）はきちんと食べましょう。

たんぱく質



体温を上げて代謝をよくするはたらきなどをします。卵、豆腐、ツナ、ハム、チーズなどは手軽に取ることができます。

ビタミン・ミネラル



からだの調子を整えるビタミンやミネラルは野菜やキノコ、フルーツに多く含まれます。カット野菜やミニトマトなどを活用しましょう。



肥満を防ぐ！朝ごはん生活

みなさんの中で、太りたくないからと朝ごはんを抜いている人はいませんか？もし、そういう人がいたら、それは逆効果です。朝ごはんを毎日食べる人の方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことがわかっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかり食べることが大切です。



今月の行事献立等

- 1日（金） 八十八夜：豆乳抹茶プリン
- 14日（木） 京都の料理：衣笠丼
- 15日（金） 奈良の料理：色ごはん・鯖の若草焼き・吉野汁
- 20日（水） 門司港の料理：焼きカレー
- 29日（金） 韓国の料理：チーズタッカルビ・大根ときゅうりのキムチ

