

5月

給食だより



令和8年4月28日

目黒区立東根小学校
校長 高鍋 恭子

校庭の木々は新緑に輝き、鯉のぼりが元気に泳いでいます。

5月は一年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると、体や頭に良いことがたくさんあります！

- ① 栄養を補給し、1日の活動の源になる。
- ② 基礎代謝を高め、体温や血圧を上昇させ、体や脳を目覚めさせる。
- ③ 胃や腸を刺激し、排便を促す。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

献立表の栄養価表示について

献立表でお知らせしている給食のエネルギー量は、「食品成分表2020年度版（八訂）」により算出したものです。八訂はエネルギー（単位：Kcal）の算出方法が大きく変わったため、現在の献立作成の基準となっている「児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準」（「食品成分表2015年度版（七訂）」による値）と比較するとエネルギー量が約5%前後少なく算出されますが、給食の内容や提供量は以前と変わりません。

5月の給食目標は、「みんなで協力して準備や片づけをしよう。」です

- ◇ 給食当番を中心に安全や時間に気を配り、準備や片づけをしましょう。