

# 給食だより 5月号

令和8年5月15日  
座間市立座間小学校  
給食室より



いっきに暖かくなり、花々がきれいな季節になりましたね。外で遊ぶ子どもたちもとても気持ち良さそうです。ゴールデンウィークが明け、そろそろ新しい先生や友達にも慣れてきた頃でしょうか。緊張していた気持ちが緩んできて、体調を崩しやすい時期ですので、早寝早起き朝ごはんを心掛け、毎日元気いっぱい過ごせるようにしましょう！

## 毎日、朝ごはんを 食べましょう！！

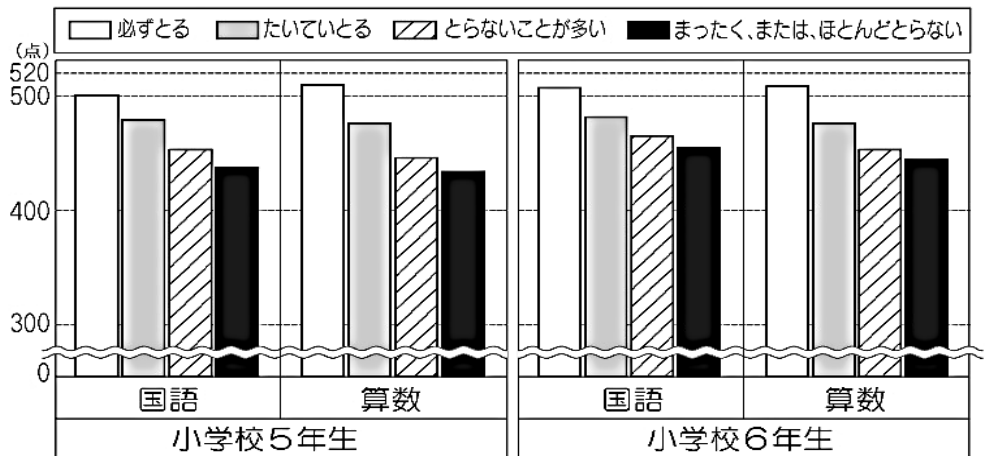
のために



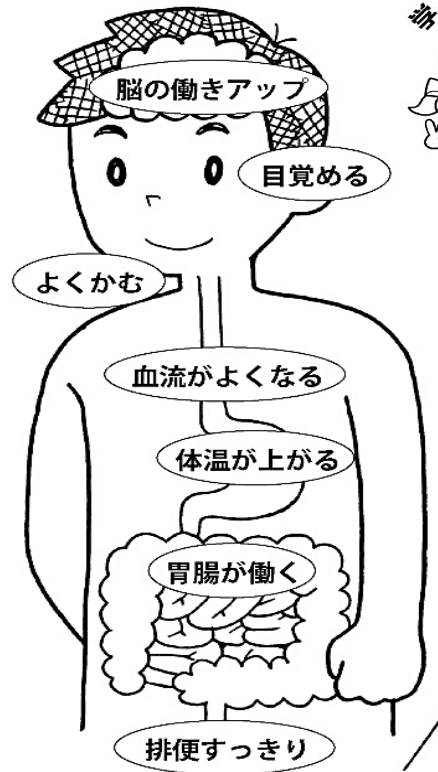
### ☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。

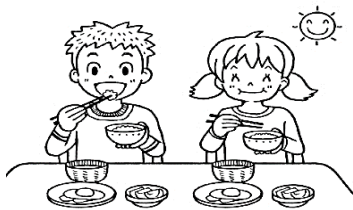
### 朝ごはんを食べるとテストの結果もよい！



このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるとい人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。

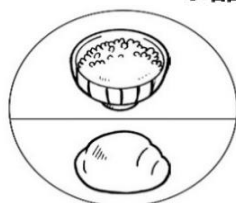


どんな朝ごはんを  
食べていますか？

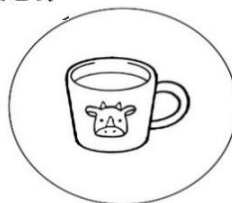


朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありませんか？  
「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力してみましょう。タごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。

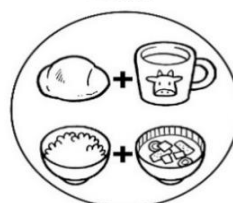
1品だけ



2品



3品以上





# にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう

## みやぎけん じる 5月 宮城県 「はっと汁」

こんげつ じる  
今月は「はっと汁」についてです。「はっと汁」は、みやぎけん とめちほう きょうどりょうり ほか ちいき  
「すいとん」「ひつつみ」と呼ばれる料理で、こむぎこ みず くわ ね ゆび うす の ゆ  
野菜やきのこをいっしょに汁ものにしたものです。こめづくりがさかるとめちほう えどじだい こめぶそく  
なった時、こむぎこをつか つか のうみん こめづく おこた しんばい  
小麦粉を使って作ったものの美味しさは、農民が米作りを怠るのではないかと心配したほど  
でした。えら ひとたち しんばい  
偉い人達は心配しすぎて、これを食べないようにと「禁止令＝ご法度」を出したことから、こむぎこ  
を使って作ったものを「はっと」と呼ぶようになったそうです。

とめちほう  
登米地方



これは、おいしすぎる！！  
こめづく  
米作りをさぼられては困るなあ・・・  
た  
食べるのをやめさせよう！



はっと きんしれい  
ご法度 = 禁止令

つか しる  
= 「はっと」を使った汁



+

