

給食だより

令和 7 年 5 月 号
佐倉市立下志津小学校

☆おうちのひとといっしょによみましょう。

新年度が始まり、1 か月がたちました。様々な環境の変化に下志津小学校の子どもたちは、一生懸命に頑張っているところです。

元気いっぱい体を動かすためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。朝ごはんの役割を見直して、子どもも大人も元気な毎日を送りたいと思います。

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



体温が上がる

排便を促す

朝食を食べて元気にすごそう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもちがいます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

©少年写真新聞社

給食レシピで朝ベジ♪

朝ベジサンド



朝ベジとは、朝ごはんにはベジタブル(野菜)を食べようという取組です。

<材料4人分>

食パン	4枚
ハム	4枚
レタス(小さくちぎる)	2枚
スライスチーズ	1枚
アルミホイル(30cm幅)	4枚

<作り方>

- ①切ったアルミホイルに食パンを置き、ハム、チーズ、レタスをのせて半分に折りながら包む。
- ②トースターに並べ、温まるまで焼く。(5分程度)



＊具材のアレンジ無限大！生のまま食べられる食材を使うと安心です。

体がよろこぶ「朝ベジ」

朝食に野菜を食べると、他の栄養素が体の中でより良く働いてくれたり、排便をうながしたりしてくれますが、何かと忙しい朝、野菜が不足していると感じることはありませんか？

佐倉市学校栄養士会では、「朝食に野菜（ベジタブル）を食べよう」略して「朝ベジ」を推進しています。今まで朝食に野菜を食べていなかった人は、なにかひとつでも野菜を食べてみましょう。ミニトマトでもきゅうりでも、ピザトーストにちょっと野菜をのせてみるでも OK です。また、もともと野菜を食べていた人は、野菜の量や種類を増やしたり、品数を増やしたりして、より栄養バランスのよい朝食にしていきましょう。



今年度も、献立表や給食だよりなどで、手軽に作れる朝ベジ料理などを紹介していく予定です。

今年度の給食が始まりました！

4月9日に2年生から6年生までの給食が始まり、16日からは1年生の給食が始まりました。



4月24日 津田仙メニューが給食に登場！

佐倉出身の津田仙の功績をたたえ、西洋野菜を取り入れた献立を実施しました。副菜の津田仙サラダは、キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・アスパラガスなど仙が広めた西洋野菜をたくさん使いました。

《献立》

スパゲティミートソース
津田仙サラダ
いちごとブルーベリーの
マフィン
牛乳



4月24日は津田仙の命日です。