

# 給食だより



【5月の給食目標】  
 仕事は最後までしよう

令和7年度5月号  
 さいたま市立日進小学校



新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりました。新年度が始まり、一か月が過ぎました。新しい環境に慣れると同時に体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活や、栄養のバランスがとれた食事、十分な休養を心がけ、5月も毎日元気に過ごしましょう。

## 「朝ごはんクイズ」に挑戦しよう！



皆さんは、毎日「朝ごはん」を食べていますか？1日の始まりの食事「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、午前中を過ごすための大切なエネルギー源になるなど、重要な役割を果たしています。「朝ごはん」クイズに挑戦しながら、「朝ごはん」の大切さを見直してみてくださいね。

## 朝ごはん 3 択 クイズ

レベル★=かんたん  
 レベル★★=ちよっとむずかしい  
 レベル★★★=とっともむずかしい

Q1

朝ごはんを食べると、体にどんな変化が起きる？

- ① 体温が上がる  
 ② 体温が下がる  
 ③ 何も起こらない

レベル★

Q2

「○寝○起き朝ごはん」という言葉があります。○に入る漢字はどれでしょう？

- ① 早  
 ② 遅  
 ③ 昼

レベル★

Q3

朝ごはんをおいしく食べるために、夜できることは何でしょう？

- ① 毎日違う時間に寝る  
 ② 寝る2時間前までに夕食を食べる  
 ③ 夜食をしっかり食べる

レベル★★

Q4

のうのエネルギーになるのは、どの料理でしょう？

- ① 目玉焼き  
 ② サラダ  
 ③ トースト

レベル★★★

Q5

ごはんと納豆に何をプラスすると栄養バランスがよくなるでしょう？

- ① やき魚  
 ② 野菜のみそ汁  
 ③ だんご

レベル★★★

答えは、2枚目の一番下にあります！

## ねんせい きゅうしょく はじ 1年生の給食が始まりました

きゅうしょくしょにち ようす  
【給食初日の様子】

がつ にち ねんせい きゅうしょく はじ ひ ひ  
4月17日から1年生も給食が始まりました。日に日に、  
じゅんび あとかたづ はや なら れつ ふ  
準備や後片付けが早くなり、おかわりに並ぶ列も増えてきました。

きゅうしょく ぜんぶ た うれ かんそう  
「給食おいしかった」「全部食べたよ」など、嬉しい感想も、たくさん  
つた  
伝えてくれます。

きゅうしょく はじ た もの にがて た もの  
給食で初めて食べる物や、苦手な食べ物もあるかと  
おも かけて れんけい みかく はば  
思いますが、ご家庭と連携をしながら、味覚の幅を  
ひろ すこ いろいろ もの た  
広げ、少しずつ色々な物が食べられるようになって  
いけたらと思います。



## しみん ひきゅうしょく じっし 「さいたま市民の日給食」を実施しました

したんじょう しゅうねん しみん ひ まいとし がついつち さだ  
さいたま市誕生20周年をきっかけに、「さいたま市民の日（毎年5月1日）」が定められ、さいたま  
しな い しょうちゅうがっこう しさん しょくざい かつよう がっこうきゅうしょく ていきょう  
市内の小中学校では、さいたま市産の食材を活用した学校給食を提供しています。

にっしんしょうがっこう がつ にち しみん ひきゅうしょく じっし きゅうしょく ちい き かんしん  
日進小学校では、4月28日に、「さいたま市民の日給食」を実施しました。給食を通して、地域の関心  
たか じもとのうが かんしゃ きも きかい おも  
を高めたり、地元農家さんへの感謝の気持ちをもったりする機会になればと思います。

さいたま市緑区にある  
「若谷農園」さんでとれた  
小松菜と新玉ねぎを使いました。

### \* 4月28日の献立 \*

- ・たけのこご飯 ・牛乳
- ・ホキの新玉ねぎソースかけ
- ・小松菜の磯香和え



- こたえ Q1=①(寝ている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる)  
Q2=①(健康に成長するために「早寝早起朝ごはん」で生活リズムを整えることが重要)  
Q3=②(夜ふかしせず、毎日決まった時間に寝る。寝る直前の食事や夜食は控える)  
Q4=③(頭の働きをよくし、元気に活動するためには、ごはんやパンなどの「主食」が大切)  
Q5=②(ごはん<主食>と納豆<主菜>)に、副菜となる野菜のみそ汁を加える)



や ざかな  
焼き魚もあつたら、さらに good◎