



令和8年5月1日  
 港区立御成門学園  
 御成門小学校  
 校長 阿部 俊幸  
 栄養士 森 友香

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあつたりします。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

からだのうへへの  
**体や脳への  
 エネルギーチャージ**



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

からだあさが来たことを  
**体に朝が来たことを  
 知らせる**



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

からだ  
**体をウォーミング  
 アップさせる**



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

### 5月の献立紹介



★1日(金) 端午の節句

5月5日は、「端午の節句」で子供の健やかな成長を願う日です。お祝いの中華おこわにしました。

★8日(金) 旬の食材を食べよう

旬のグリーンピースやたけのこを使った献立です。旬の新鮮な食材は、味も栄養も格別です。