
































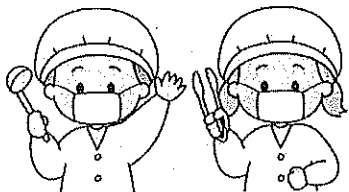


# 5月 きゅうしょくカレンダー

1日 (金)	 ごはん		さけの甘みそだれかけ、五目汁、えんどうの萌とじ ◆ <small>萌</small>	19日 (火)	 ごはん		ちくわのいそべあげ、あつあげとさといものみそ煮、 キャベツの甘酢づけ
7日 (木)	 おまつパン		トンカツ(米粉カツ)、ミネストローネ、カレーフィッシュ	20日 (水)	 ミニコッパン		ミートソーススパゲッティ、焼きかぼちゃの甘みつけ、 いもけんぴフィッシュ
8日 (金)	 ごはん		牛丼、きゅうりのかつお梅風味、白玉だんご(きな粉)	21日 (木)	 ごはん		あかうおのみぞれかけ、みそ汁、 とりなっ葉いため
11日 (月)	 こくとろパン		マカロニグラタン、ウインナーとキャベツのスープ、 みかん缶 ◆大豆	22日 (金)	 ごはん		牛肉と大豆のカレーライス、 ウインナーとさんどまめのソテー、黄桃缶
12日 (火)	 ごはん		タコライス、とうふともずくのとり汁、にんじんしりしり	25日 (月)	 コッパン		豚肉と野菜のカレースープ煮、変わりピザ、りんご缶
13日 (水)	 ブルーベリーパン		鶏肉とコーンのシチュー、きゅうりのサラダ、 かわちばんかん ◆大豆	26日 (火)	 ごはん		プルコギ、とうふとわかめのスープ、きゅうりのナムル
14日 (木)	 ごはん		ホイコウロー、中華スープ、 あつあげのピリ辛じょうゆかけ	27日 (水)	 こくとろパン		白身魚フリッター、じゃがいものスープ煮、 レタスとコーンのサラダ
15日 (金)	 ごはん		きびなご天ぷら、みそ汁、わかたけ煮	28日 (木)	 ごはん		かやくご飯(きざみのり)、五目汁、まっ茶ういろ
18日 (月)	 レーズンパン		金時豆の中華おこわ、まる天と野菜のうま煮、 ミックスフルーツ缶	29日 (金)	 ごはん		焼きシューマイ、鶏肉と春雨のスープ、 ツナともやしのためもの

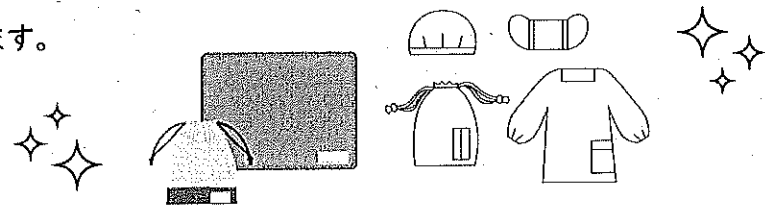
◆は除去食対応献立です。



保護者の皆様へ 給食セットの用意のご協力をお願いします。

★ 給食セット 「マスク・ナフキン」

★ エプロンセット 「エプロン・帽子」



# きゅうしよくだより

令和 8 (2026) 年 5 月  
大阪市立桜宮小学校

## きょうりよく じゅんび あとかた 協力して準備や後片づけをしよう

きゅうしよく はじ やく げつ  
給食が始まって、約1か月がたちました。

きゅうしよく じゅんび あとかた きょうりよく たいせつ  
給食の準備や後片づけは、みんなで協力することが大切です。

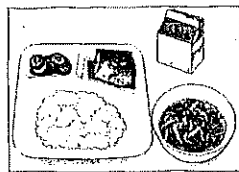
て あら はいぜん あとかた やくそく まも きも きゅうしよく じかん す  
手洗いや配膳、後片づけの約束を守り、みんなで気持ちよく給食の時間を過ごせる

こころ  
ように心がけましょう。

### きゅうしよくとうばん やくそく 給食当番の約束

み どの  
・身だしなみを整える。

きょうりよく じゅんび  
・協力して準備をする。



・サンプルケースをよく見て、

「どの食器に」「何を」「どれくらい」もりつける

のか確認する。

・ひとり分を考えて、ていねいにもりつける。

・汁ものは底からよくかきませ、具が均等に

なるようによそう。

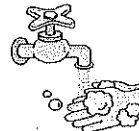


### とうばん がい ひと やくそく 当番以外の人の約束

かんき くうき い か  
・換気をして、空気を入れ替える。

て あら  
・手をきれいに洗う。

せき すわ しず ま  
・席に座って静かに待つ。



### あとかた やくそく 後片づけの約束

た お しず せき ま  
・食べ終わったら、静かに席で待つ。

しよき しゆるい お かさ  
・食器は種類ごとに向きをそろえ、重ねて

カゴに戻す。

・はいぜん台も、きれいに

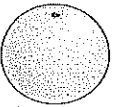
ふく。



## がつ 5月のこんだてより

にち すい  
13日(水)かわちばんかん

しゅん  
旬(たくさんとれて、おいしい時期)の  
くだものです。



にち きん  
15日(金)わかたけ煮

はる しゅうかく  
春に収穫されるたけのことわかめは、



「春の出会いもの」といわれ、煮ものや  
汁ものによく組み合わせられます。



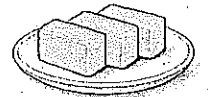
おおさかふない  
(大阪府内でとれた、たけのこを使用する予定です。)

にち もく  
28日(木)まっ茶いろいろ

しんちや しき あ  
新茶の時期に合わせた、まっ茶を使った



いろいろです。



きょうりよく たの  
みんなで協力して楽しい

きゅうしよく じかん  
給食の時間にしましょう!

しょくいく

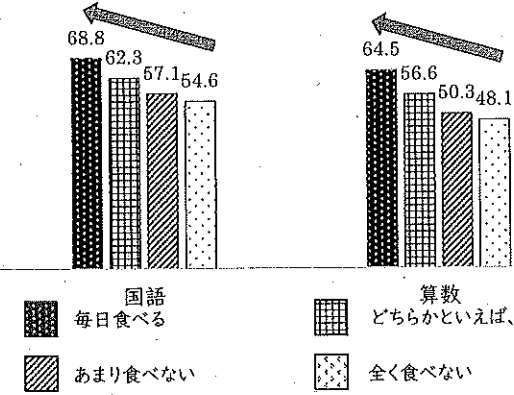
# 食育だより

保護者の皆様へ

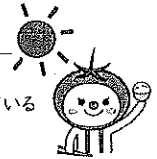
令和8(2026)年5月  
大阪市立桜宮小学校

毎月19日は  
食育の日

令和5年度 小学6年生の朝食摂取状況と学力調査正答率(%)



朝ごはんを「毎日食べる」ことで学力もアップ!



令和5年度 文部科学省「全国学力・学習状況調査」結果より

## しっかり食べよう! 朝ごはん

新しい学年になり、1か月が過ぎました。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんを心がける必要があります。

### 朝ごはんの3つのスイッチ

体温の  
スイッチ



#### ① 体温が上がる

寝ている間に体温は下がっています。そのため、朝ごはんを食べないと体温は低いままとなり、体がしっかり目覚めません。朝ごはんを食べることで体温が上昇し、体が活動しやすい状態になります。

脳の  
スイッチ



#### ② 脳の働きが活発になる

脳は寝ている間も働き続けています。そのため、朝にはエネルギー不足の状態になり、集中力が下がるとわれています。朝ごはんを食べることで脳にエネルギーを補給することができます。

おなかの  
スイッチ



#### ③ 便が出やすくなる

朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され、便が出やすくなります。



### 朝の光を浴びましょう



朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力が上がります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかり噛んで朝ごはんを食べるなどが効果的です。



早寝早起き朝ごはん全国協議会「心と体の元気のヒミツ早寝早起き朝ごはん」より