

# いただきます

給食だより  
5月号

令和8年4月30日  
品川区立日野学園

しんねんと いっかけつ た かつ きこつ おた す  
新年度がスタートして一か月が経ちました。5月は気候が穏やかで過ごしやす  
い時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。  
まいにちげんき す はやね はやお こころ あさ た  
毎日元気に過ごすためにも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べ  
ましょう。

あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ  
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう

のう  
まずは、脳のエネルギー  
ギ源となる糖質を  
おお ふく  
多く含むものを！



しやくよく ひと しる  
食欲がない人は、みそ汁  
やスープ、牛乳などがお  
すいぶん いっしょ  
すすめです。水分と一緒に  
ビタミンやミネラルを  
とることができます。



た しゅうかん すこ しながす ふ いしき  
食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



あさ た  
朝ごはんを食べるとどんないいことがあるの？

- ひつよう えいようそ ほきゅう  
① 必要なエネルギーや栄養素の補給  
たいおん あ のう からだ かつどう じょうたい き か  
② 体温を上げて、脳や体を活動できる状態に切り替える  
いちよう うご よ べんびよぼう やくだ  
③ 胃腸の動きを良くして、便秘予防に役立つ



せい かつ ととの  
生活リズムを整えるためのポイント



お 起きたら、  
あさ ひ 朝日を浴びる



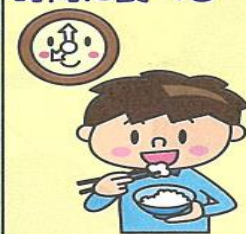
ちようしよく 朝食をよくかんで  
食べる



ひる ま そと からだ 昼間は外で体を  
うご 動かす



しよく じ き 食事は決まった  
じかん た 時間に食べる



はや 早めに  
ふ どん 布団に入る

