



給食だより

令和2年5月7日
練馬区立練馬第三小学校
校長 城崎 真
栄養士 野中 歩

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように1日3回の食事と、睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っております。1年間よろしくお願いたします。

～今月の給食目標～

朝ごはんをしっかりと食べよう

げん き
元気のもと

あさ た にち
朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



みな あさ まいにち た わたし のう からだ
皆さんは、朝ごはんを毎日しっかりと食べていますか？ 私たちの脳や体は、
ねむ あいだ うご つづ あさお とし ふそく
眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している
じょうたい あさ た ねむ あいだ さ たいおん あ
状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上
のう からだ ほきゆう にち げん き かつどう じゅんぴ ととの
り、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整
います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養の balan
め む あさ た しゅうかん ひと ぎゅうにゅう
スにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳
くだもの なに いっぴん くち い はじ
や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはんを、目覚ましスイッチをオン!

<p>あたま のう 頭(脳)の スイッチ</p>  <p>き しゅうちゅうりよく たか がくしゅうのう やる気や集中力を高め、学習能 力を向上させる。</p>	<p>からだ 体の スイッチ</p>  <p>げん き かつどう 元気に活動できるようになり、 体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかの スイッチ</p>  <p>い ちよう うご だ 胃や腸が動き出し、うんちが 出やすくなる。</p>
--	---	---

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

しゅ しよく 主食	しゅ さい 主菜	ふく さい 副菜
<p>おも からだ たんすい か 主にエネルギーになる「炭水化 物」を多く含む食べ物</p>  <p>はん るい ご飯、パン、めん類など</p>	<p>おも からだ しつ 主に体をつくる「たんぱく質」を 多く含む食べ物</p>  <p>にく さかな たまご だい せいひん おお 肉、魚、卵、大豆製品などを多 く使ったおかず</p>	<p>おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える「ビタミン」 「無機質」「食物繊維」を多く含む 食べ物</p>  <p>や さい かいそうい 野菜、きのこ、いも、海藻類な どを多く使ったおかず</p>

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

<p>あさ ☐ 前日の夕食は、寝る2時 間前までに済ませる。</p> <p>ぜんじつ ゆうしょく ね じ かんまえ す 間前までに済ませる。</p> <p>ごちそうさまでした</p> 	<p>はやね はやお あさ ☐ 早寝・早起きをして、朝ご はんを食べる時間を十分に つくる。</p> <p>はやね はやお あさ た じかん じゅうぶん はんを食べる時間を十分に つくる。</p> 	<p>かぞく だれ いっしょ た ☐ 家族など、誰かと一緒に食 べる機会を増やす。</p> <p>かぞく だれ いっしょ た きかい ふ べる機会を増やす。</p> 
---	--	--

* 米飯給食の推進 *

練馬区では米飯給食が推進されています。給食で週3、5回以上の米飯給食を実施することになっており、目標は週4日です。今年度も米飯給食を多く実施していく予定です。子供たちはパンや麺が好きでよく食べるのですが、ご飯食を好きになってモリモリ食べて欲しいと思います。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

第1回目の給食費振替は、

5月の口座振替日は、 8日(金) です。

※再振替日は18日(月)です。

※10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。