5月 給食だより

令和５年４月28日
練馬区立練馬第三小学校
校　長　城﨑　　真
栄養士　井筒　美希

　新学期がスタートして１か月が経ちますね。新しい生活やクラスにも慣れてきて楽しい反面、疲れやストレスが溜まってくる時期でもあります。来週からゴールデンウィークも始まります。これまでの生活リズムを崩さないよう、規則正しい生活を心掛け、「栄養」と「睡眠」をしっかり取って、適度に体を動かしましょう。

　一日の始まりは「朝ごはん」から。朝ごはんをしっかり食べて「元気スイッチ ON！」にして、毎日を元気にすごしましょう。

元気のもと　朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！

　皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？　私たちの脳や体は、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がり、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、栄養のバラン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？

朝ごはんで、目覚ましスイッチをオン！

朝ごはん　ちゃんと食べてる？

朝ごはんを食べるって
とても大切！

４月使用農作物産地

にんじん（宮崎）	キャベツ（神奈川）	たまねぎ（北海道）
ピーマン（茨城）	にんにく（青森）	しょうが（高知）
じゃがいも（鹿児島）	こまつな（埼玉）	きゅうり（群馬）

～給食室より～

　近年、学校で初めて食べた食材でアレルギーを発症した事例が報告されています。

　普段から多くの食材に触れる機会をもつようにご家庭でもご配慮ください。