



# 給食だより

令和6年4月8日  
練馬区立練馬第三小学校  
校長 石神 徹  
栄養士 井筒 美希

ご入学・ご進級おめでとうございます。子供たちの元気な声と笑顔で、新学期がスタートしました。新しい学年・クラスで環境も変わり、緊張や不安で体調を崩してしまうこともあります。しっかり睡眠・ちゃんと朝ごはんを心がけて、毎日を元気に過ごしてください。給食室は、今年度も安全でおいしい給食作りに努めて参ります。1年間よろしくお願い致します。

## 朝ごはん ちゃんと食べてる？

### 朝食で3つのスイッチオン



#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギ-を引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



### 食物アレルギーの話

食べない

食べられない

と

違いを知ろう

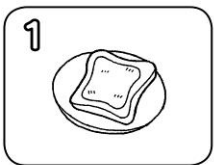


食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

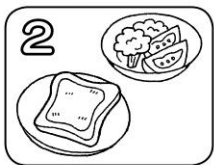
## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



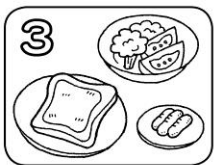
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

給食が始まります！

2～6年生は4月9日(火)から、1年生は4月16日(火)から給食が始まります。毎日、清潔なナプキン・ミニタオル・給食袋をご用意ください。給食当番の時は、エプロン・三角巾・マスクが必要になりますのでご用意ください。

