

5月



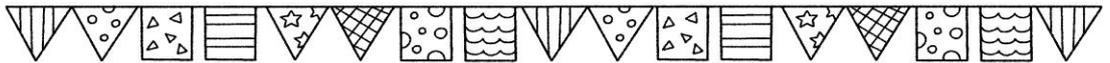
給食だより

令和6年4月26日
練馬区立練馬第三小学校
校長 石神 徹
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が始まり、月末には運動会とイベントがたくさんあります。毎日を元気に楽しく過ごすためにも、いつもと同じ生活リズムで、1日3食しっかりと食べ、しっかりと睡眠をとり、適度に運動をしましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き



早寝

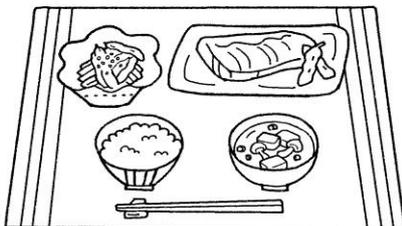
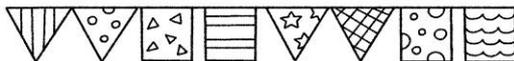


朝ごはん



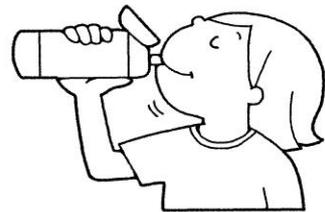
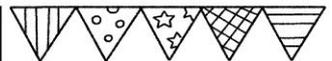
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

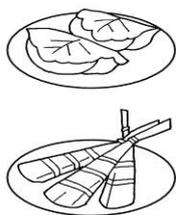
水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

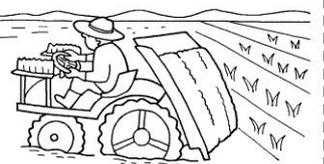
端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。



田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。



4月使用農作物産地

にんじん(徳島)	キャベツ(愛知)	たまねぎ(北海道)
だいこん(千葉)	にんにく(青森)	しょうが(高知)
じゃがいも(鹿児島)	セロリ(静岡)	清見オレンジ(愛媛)

～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。