

# 給食だより

平成27年4月30日

5月

練馬区立光が丘春の風小学校  
校長 福田 純子  
栄養士 林 敦子

新緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。  
新年度が始まって1か月、新しい環境の中で溜まった疲れがそろそろ出てくる頃です。疲労から体調を崩すことのないようにする為には規則正しい生活が大切です。休みの日も夜更かしをせず、早寝、早起き、3食の食事をしっかり食べて、外で体を動かすなど、気分転換も肝心です。



## 「早寝・早起き・朝ごはん」...で、朝ごはんはなぜ必要??

朝ごはんは、英語で「Breakfast」と言います。これは「断食(fast)」を「破る(Break)」ということから出来た言葉だそうです。

### 朝の脳はエネルギー不足!

人間の脳は眠っている間にも膨大なエネルギーを使っています(基礎代謝の約20%)。脳が使うエネルギー源は基本的にブドウ糖だけで、肝臓に貯蔵されます。しかし夜に肝臓に蓄えた分は朝までには使い切ってしまうため、朝の脳はエネルギー不足です。



もし朝ごはんを食べないと「断食状態」が続いてしまい、脳の活動が低下し、勉強の能力が落ちてしまったりします。

朝ごはんを食べて脳に十分なエネルギー補給をしておけば、午前中の学習にもしっかり取り組めます。

### ～朝ごはんのほたらき～

- ①脳や体へのエネルギーチャージ!
- ②体に朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくる。
- ③五感を刺激して「脳」と「体」のウォーミングアップ!

朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムを作る上でのポイントとなる食事です。

ダラダラと食事を続けたり、食事を抜いたりなど不規則な食生活を続けると『食べた物をエネルギーに変える』体の働きが狂い、内臓が疲れてしまいます。結果的に太りやすくなったり、生活習慣病になってしまうこともあります。

健康的な生活リズムは、体や心を健やかに成長させるためにとても大切です。

## 食中毒予防の3原則

### 食中毒予防の基本は手洗い!

調理時、外から帰った時、食事の前などにはしっかり石鹸で手を洗いましょう。また、調理中は生野菜と肉・魚などは別々に扱うようにしましょう。

### 調理の際は「しっかり加熱」!

肉は鮮度が良くても食中毒菌が付着していることがあります。食中毒菌は加熱でやっつけることができるので、表面だけでなく中心までしっかり加熱しましょう。

## 菌を

### 保存方法も要注意!

肉や魚などは、購入後はすぐに冷蔵庫に入れましょう。また、冷蔵庫を過信せず、出来るだけ早く食べるように心がけましょう。

### 注意!!

肉は鮮度が良くても食中毒菌が付着していることも...  
見た目や、臭いで判断するのは危険!!



### 給食の時間より

新しいクラスでの給食が始まって、1ヶ月が経ち、子どもたちも、だんだん慣れてきたようです。準備や片づけの流れがスムーズになってきました。

毎日の給食と一緒に、栄養士が出している“ランチタイムズ”というおたよりに、子どもたちが、その日の給食の感想を書いてくれます。今回はその一部を紹介します。

- ・マーボーどうぶどんは、すこし辛くてごはんにあいました。すごくおいしかったです。(4-2)
- ・うどんのめんが つるつるしていたのでおいしかったです。(2-3)

### 給食費の口座振替についてのお知らせ

5月は今年度最初の、給食費の引き落としがあります。

★引き落とし日: 5月11日(月)

★金額: 1,2年生 → 8,400円(4組 → 6,800円)  
3,4年生 → 8,800円(4組 → 7,200円)  
5,6年生 → 9,400円(4組 → 7,900円)

※5月は、4、5月分2回分の引き落としとなります  
※口座振替手数料10円がかかります。  
※口座振替は月1回です。前日までに、残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。

### ★5月に使用する主な食材の産地(予定)★

にんにく	青森県	だいこん	千葉県	きゅうり	埼玉県
しょうが	高知県 長崎県	ねぎ	千葉県	こまつな	埼玉県
じゃがいも	長崎県 鹿児島県	キャベツ	千葉県	セロリ	静岡県
にんじん	徳島県	たけのこ	熊本県	パセリ	千葉県
たまねぎ	佐賀県	はくさい	茨城県	ごぼう	青森県
みつば	千葉県	さやいんげん	千葉県	りんご	青森県
ピーマン	茨城県	かぼちゃ	沖縄県 鹿児島県	れんこん	茨城県
ほうれん草	埼玉県	しめじ	長野県	グリーンピース	鹿児島県 千葉県
もやし	栃木県	さといも	埼玉県	米	青森県
えのき	長野県	ぜんまい	新潟県		
牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県				