

令和3年度

5月給食だより

練馬区立南が丘小学校



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

熱中症に要注意!



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

5月の給食から



☆6日(木)の献立は、1日の開校記念日をお祝いしてお赤飯を作ります。日本では古くから赤色が悪いものを追い払ってくれると考えられ、お祝いの席でお赤飯を食べるようになったといわれています。楽しみにしててください(*^_^*)

<4月に使用した給食食材と産地>

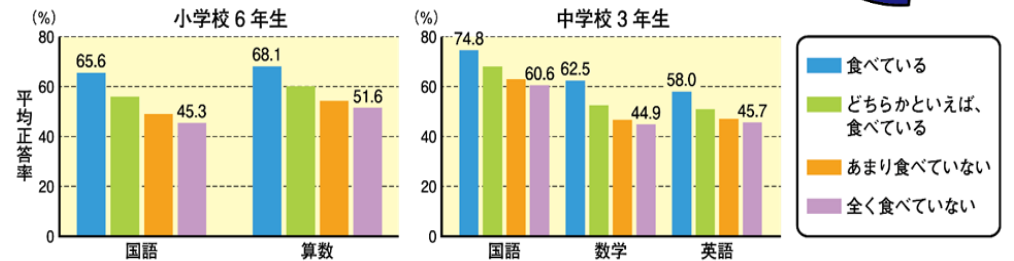
生姜	高知	にんにく	青森	にんじん	徳島	玉ねぎ	北海道
キャベツ	愛知・神奈川	小松菜	埼玉	ほうれん草	群馬	じゃが芋	長崎・鹿児島
えのき	長野	たけのこ	福岡・熊本	長ねぎ	栃木	にら	千葉
セロリ	静岡	ピーマン	茨城	白菜	茨城	チンゲン菜	千葉
きゅうり	群馬	大根	千葉	しめじ	長野	里芋	愛媛
ごぼう	青森	清見オレンジ	愛媛	ぶた肉	群馬・茨城	とり肉	岩手
ししゃも	ノルウェー	いか	北太平洋	えび	ベトナム	ちりめんじゃこ	宮崎

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。
4・5月分を、5月10日(月)に引き落としいたします。