

# 5月給食だより

令和3年4月30日  
練馬区立旭丘中学校

校庭の木々がきれいな緑色に色づき、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。連休中も早寝・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。

今月の給食は新じゃがいもや新玉ねぎの野菜、山菜、よもぎ、抹茶など季節のおいしい食材をたくさん献立に取り入れています。旬の味覚を楽しみましょう。

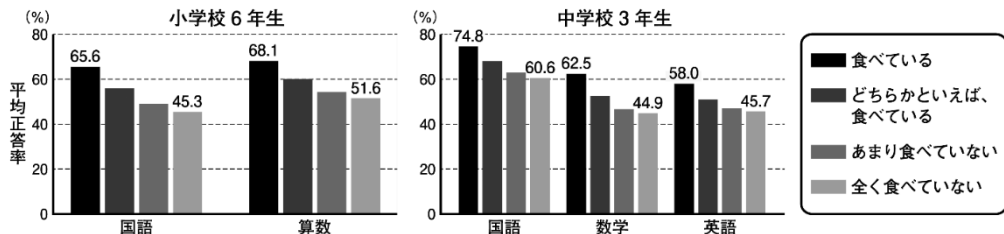


## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

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!



朝ごはん作りを簡単に!

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、家庭の状況に合わせて準備しましょう。

## おすすめの常備食材

主食	主菜	副菜	果物
ご飯、食パン、バターロール	ウインナー、卵、納豆、ちりめんじゃこ	コーン缶、もやし、乾燥わかめ	みかん、いちご、バナナ
シリアル、うどん	豆腐、ちくわ、ハム	きゅうり、乾燥わかめ	牛乳・乳製品
		キャベツ、レタス	チーズ、牛乳、ヨーグルト



### 今月の献立から

6日(木) ☆端午の節句献立☆

「中華おこわ」は、もち米入りのちまき風ご飯です。ちまきには、邪気払いや、厄払いの言い伝えがあり、端午の節句に食べる習慣があります。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、5月6日(木)です。