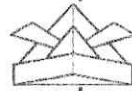


食育だより 5月



練馬区立豊玉中学校

新緑が目にも優しい爽やかな季節になりました。新年度が始まって、もうすぐ1ヶ月となります。新しい環境には慣れたでしょうか？この時期は、新しい生活の疲れが出やすく、寒暖差もあり、体調を崩しやすくなる頃でもあります。大型連休もあり、生活のリズムも乱れやすくなっています。規則正しい生活を送り、朝ご飯をしっかり食べてから登校をするようにしましょう。

心も元気に過ごすには、生活リズムを整えましょう!!

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をしっかり食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。(ぐっすり眠れなくなります)</p>
--------------------	--	-------------------	----------------------	--

朝ごはんを食べて、登校しよう

朝ごはんを食べて、覚ましスイッチオン いろいろなスイッチが入ります。

脳のスイッチ
やる気や集中力を高め、学習能力を向上させます。

体のスイッチ
元気に活動ができるようになり、体力や運動能力を向上させます。

おなかのスイッチ
胃や腸が動き出し、排便しやすくなります。

朝ごはんのステップアップ 参考に進めてみてください。

食べる習慣がない人
→バナナ、おにぎり、トーストなど、まず何かを食べるようにしましょう。

主食(ご飯、パンなど)を食べている人
→主菜(たまご料理や焼き魚など)、副菜(サラダや煮物、納豆など)、果物、乳製品から食べやすい物を1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人
→さらにもう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。

牛乳	【5月の予定】東京、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、山形、北海道				
4月の主な産地					
小松菜	東京	もやし	栃木	セロリ	静岡
生姜	高知	キャバツ	愛知	きゅうり	群馬
にんにく	青森	たまねぎ	北海道	しめじ	長野
にんじん	徳島	ねぎ	千葉	ごぼう	青森
ピーマン	茨城	白菜	茨城	じゃがいも	鹿児島
青梗菜	茨城	ごぼう	青森	さつまいも	茨城
いんげん	沖縄	大根	千葉	清見オレンジ	愛媛

かしわもちの由来 5月5日は、端午の節句
端午の節句に食べられている「かしわもち」は、子どもの成長を願う行事食として受け継がれています。かしわもちには、かしわの木の葉が使われていますが、かしわの葉は、ほかの木の葉と違い、枯れても枝に残ります。しかし、新しい若葉が出ると、それを見届けるように古い葉は散っていくそうです。昔は、この若葉を赤ちゃんにたとえて、元気に育つのを見届けられるようお願いを込めて、かしわの葉が使われるようになったそうです。