



# 給食だより

令和3年5月

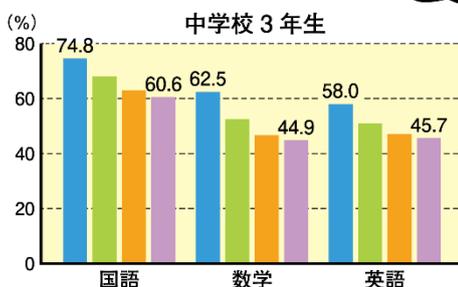
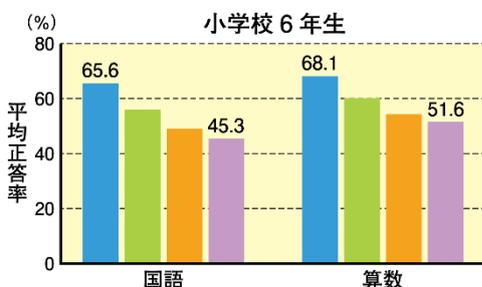
練馬区立中村中学校発行

## 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)



各教科、左から

- 食べている
- どちらかといえば、食べている
- あまり食べていない
- 全く食べていない



「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年5月1日です。この時期から、農家では茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりや八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

### ◆ 今月の給食テーマ ◆

「旬の野菜、豊かな水産物を知る」

- 7日：新じゃがいも、新茶、
  - 12日：アスパラ、20日：新たまねぎ、
  - 26日：グリーンピース、かつお等、
- 新物や初物、旬の食材を使った献立を提供予定です。また、今月使う魚はどれも日本で獲れる魚です。日本は水産物に恵まれています。
- お米は和食の中心的な役割であり、ご飯をおいしく食べるために菜や汁があります。

### 給食食材産地（4月分）

- 野菜…北海道、青森、群馬、栃木、茨城、埼玉、千葉、東京、神奈川、静岡、愛媛、高知、徳島、福岡、佐賀、鹿児島
- 魚類…愛知、長崎、ロシア
- 肉類…宮崎、茨城

東京産の小松菜、うどを使用しました。



元気に1日をスタートさせる  
～早寝 早起き 朝ごはん～

### ～給食費についてのお知らせ～

2・3年生は5月20日（木）、1年生は6月から引き落とし開始となります。前日までのご入金にご協力ください。よろしくお願い致します。