



新緑が目まぶしく、美しい季節になりました。新しい環境で1ヶ月が経ち、子供たちは新しいクラスでの緊張も和らいできたのではないのでしょうか？緊張が和らぐと同時に、体調を崩しやすい時期でもあります。子供たちが健やかな学校生活を過ごす為には、規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事がとても大切です。ご家庭でも「主食、主菜、副菜」がそろった食事を心がけましょう。



## 朝ごはんをしっかりと食べていますか？

夕ご飯から朝ご飯までには、だいたい10時間以上時間が空きます。寝ている間にも、体は代謝活動をしているので朝は体が、からっぽの状態です。朝ご飯を食べないで学校に来ると、夕ご飯から17時間もの間、栄養が摂れないという状態になります。それによって、どんなことが体に起こるかという、集中力がわかない。貧血を起こしやすくなる。体温もなかなか上がらないので運動もきつく感じるかもしれません。

朝ご飯には、主食である、ご飯、パンなどの炭水化物をしっかりと食べるようにしましょう。炭水化物(糖質)は唯一、脳のエネルギー源になります。午前中に授業が集中する子供たちは、朝ご飯をしっかりと食べないと、脳のエネルギー不足によって、4時間目が終わるまで集中力が持ちません。朝ご飯で脳をしっかりと起こして、給食までの時間を元気に過ごせるようにしてください。

忙しい朝は、ご飯、パンなどに、具たくさん汁やスープをプラスするとバランスがよくなります。主食と同様、野菜のビタミン、ミネラル、食物繊維は体をきちんと動かす為には、必要不可欠な食材です。とん汁、けんちん汁、ミネストローネ、ポトフなど、具たくさん汁ものをプラスするといいでしょ。



### 4月に使用した野菜の産地

玉ねぎ	北海道
じゃが芋	鹿児島県
人参	徳島県
カブ	千葉県
長ねぎ	千葉県
にら	千葉県
小松菜	埼玉県
しょうが	高知県
セロリ	長野県
キャベツ	愛知県
南津海(なつみ)	広島県
せとみ	山口県
にんにく	青森県
ほうれん草	埼玉県

2日 国産レモンを使った「レモンマドレーヌ」です。開一中では初めて登場するケーキです。



9日 旬の野菜を使った献立です。今月は「新じゃが」を使った「鶏そぼろ煮」です。

12日 地産地消で、練馬の野菜を使います。「小松菜」を使った薬味和えです。

19日 食育の日で郷土料理を紹介します。今月は九州です。

福岡の「かしわ飯」と鹿児島特産の「きびなご」のカレー揚げです。毎月郷土料理を紹介していきます。渡り廊下に「開一中郷土料理マップ」を貼りました。郷土料理を紹介していきます。

### ★学校給食費の徴収にご協力をお願いします★

今月より給食費の引き落としが始まります。引き落としの前日までに、入金をお願いします。

引き落としは毎月20日です。土日祝日の場合は翌営業日になります。

初回の引き落としは5月26日(金)です。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			食物 繊維	食塩 g	
						A μgRE	B1 mg	B2 mg			C mg
5月の平均	816	32.7	24.	378	3.4	311	0.50	0.67	42	6.0	4.1
学校給食 摂取基準	820	25~40	25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0