



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 赤木 宏行
栄養士 河口 由季

さわやかな季節が過ぎ、湿り気の多い季節になってきました。梅雨の時期は食中毒になりやすいので気をつけましょう。食中毒は、「付けない」「増やさない」「やっつける」が原則です。食事の前にはしっかりと手を洗い、細菌を「つけない」事が大切です。

また、6月は運動会や期末試験があります。皆さんも運動会の練習や勉強、部活などで忙しくなると思います。忙しいと食事がおろそかになりやすいのですが、栄養の過不足や乱れた生活リズムは、不眠や疲労を招きます。忙しいときこそ、3食しっかり食べることや規則正しい生活を送ることを意識してみてください。



生活リズムを保つ上で大事なことは「朝食を食べること」です。

朝食を食べることは、午前中の活動のためのエネルギー補給のために必要なことです。しかし、朝食の役割はそれだけではありません。

脳のエネルギー源となるブドウ糖を補給できること

脳のエネルギー源はブドウ糖です。朝、飢餓状態となっている脳にとって、朝食はとても大事なのです。

体温が上がること

1日の活動へのウォーミングアップ効果が期待できます！

体を目覚めさせること

食事をすることで、眠っていた脳と体が目覚め、体内時計のスイッチが「休息」から「活動」に切り替わります。

朝食をしっかり食べて、1日のスタートを切りましょう！

「疲れたな」と感じたときは!

疲労に効果がある栄養素を意識して摂るようにしてみましょう!

ビタミンB1

糖質をエネルギーとして使うときに必要な栄養素です。不足すると疲労の原因となる乳酸が体に溜まりやすくなります。<ビタミンB1を豊富に含む食材：豚肉、レバー、鶏卵、大豆、ウナギ、玄米、アーモンドなど>

カルシウム

骨を強くするだけでなく、筋肉を円滑に動かすはたらきや精神的疲労・イライラを鎮めるはたらきがあります。

<カルシウムを豊富に含む食材：牛乳、ヨーグルト、チーズ、ワカサギ、干しエビ、がんもどき、生揚げなど>

鉄

赤血球の構成成分として全身に酸素を運搬するはたらきがあります。不足すると運動能力が低下し、疲れやすくなります。<鉄を豊富に含む食材：レバー、ひじき、あさり、小松菜、ほうれん草、大根の葉、枝豆など>

クエン酸

エネルギーを生み出すはたらきや、疲労の原因となる乳酸を分解するはたらきがあります。

<クエン酸を豊富に含む食材：柑橘類、酢、梅干しなど>

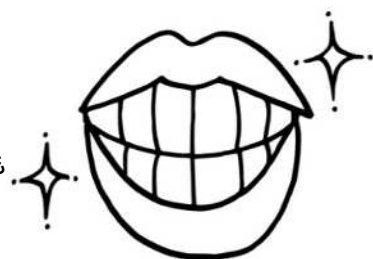
虫歯予防デイ

6月4日から10日まで「虫歯予防デイ」です。む(6)し(4)の語呂あわせが始まりです。日頃から口の中を清潔にし、何でも食べられる健康な歯を維持しましょう。

★虫歯予防は噛むことから!!★

早食いはあまり良いことではありません。早食いはよく噛まずに食べてしまうからです。噛むことの効果はたくさんありますが、虫歯を予防する働きがある事も効果の一つです。よく噛むと唾液がでます。唾液は殺菌効果があるので、虫歯菌の活性化を予防する事ができます。

また、6月の献立でも、5日の五目金平にレンコンやゴボウ、8日のかみかみするめサラダにするめいかなど、歯ごたえのある食材を使っています。「一口分を30回以上噛むこと」を意識して、食べてみてください。



◆今月の献立から◆

30日(金) 水無月

6月30日は1年のちょうど折り返しに当たる日です。この半年間の厄を祓い、残りの半年の無病息災を祈願するために「水無月」を食べるようになったとされています。水無月の小豆は悪魔払いの意味があり、三角の形は暑さをしのぐ氷を表していると言われています。

5月使用食材の主な産地実績							
食材	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森	セロリ	長野	ピーマン	茨城	パセリ	千葉
しょうが	高知	きゅうり	茨城	かぼちゃ	ニュージーランド	甘夏みかん	熊本
キャベツ	愛知	えのきたけ	長野	ごぼう	青森	米	青森県産 まっしぐら
じゃがいも	鹿児島、長崎	里芋	埼玉	だいこん	千葉	豚肉	群馬
玉葱	大阪、千葉	もやし	栃木	小松菜	埼玉	卵	栃木、埼玉
にんじん	徳島、千葉	白菜	茨城	ネギ	千葉	鶏肉	宮崎

～食器やおぼんは丁寧に扱きましょう～

給食の準備・片付けの時に、食器やおぼんの扱いが雑になっているときがあります。食器などを乱暴に扱うのはやめましょう。また、片付けの時には、食器をカゴの高さよりも高く積み重ねている様子も見られます。

あまり高く積み重ねると、ワゴンを動かすときに積み重ねたお皿がカゴの中で倒れたり、足元に落ちてくる可能性があります。

食器などが破損すると、ケガをする恐れがあり大変危険です。ケガをしないためにも、きちんと準備・片付けをすることが大切です。気をつけるようにしましょう。

～給食費入金をお願い～

6月の給食費の引き落とし日は、6月5日(月)です。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。

残高不足等で引き落とし不能の場合は、19日(月)に再引き落としいたします。