

平成31年度
(令和元年度)

5月 北町中食育だより



早寝早起朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦
栄養士 河口由季

新生活が始まり、もう1ヶ月が経ちます。みなさんは新しい環境での生活に慣れましたか？

5月には運動会があり、気温も上がります。脱水状態や熱中症にならないために、こまめに水分を摂るようにしましょう。また、10連休中に生活リズムが乱れてしまうと、休み明けに「食欲が出ない」「昼間に眠くなる」「気分が晴れない」などの体調不良が出やすくなります。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけるようにし、元気に過ごしましょう！



規則正しい生活の第一歩!



規則正しい生活の第一歩は「朝ごはんを食べること」です。朝ごはんには主に3つの役割があります。朝ごはんを食べないと、活動に集中できずにケガをしたり、体調不良になる場合があります。朝早く起きて、しっかり朝ご飯を食べるようにしましょう。

① 脳と体を目覚めさせる

朝日を浴び、朝ごはんを食べると、眠っていた脳と体が目覚めます。そして、体内時計のスイッチが「休息」から「活動」に切り替わります。

② ウォーミングアップ

寝ている間、体温は低下しています。朝ごはんを食べると体温が上がり、1日の活動へのウォーミングアップができます。



③ エネルギー補給

朝目覚めたときは、脳も体もエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べて、エネルギーを補給しましょう。

朝ごはんを食べて、1日のスタートを切ろう!



運動会に向けて!



運動をするためには様々な栄養素が必要です。特に、エネルギー源となる糖質と貧血予防に効果のある鉄を意識して摂るようにしましょう。給食では、主食以外でも糖質を補給できるメニューや鉄を補給できるメニューを取り入れています。

主食以外で糖質を補給できるメニュー

8日(水) 発芽玄米功入りミストトーネ

10日(金) 揚げじゃがいものそぼろ煮

16日(木) あさりと春雨のスープ

鉄を補給できるメニュー

13日(月) しめじと小松菜の吸い物

16日(木) 大根とひじきの華風和え

あさりと春雨のスープ

◆ 5月の献立から ◆

18日(土) 東松山やきとり丼

「やきとり丼」という名前ですが、鶏肉ではなく豚肉を使います。埼玉県東松山市の「やきとり」は鶏肉ではなく豚肉を使い、ピリ辛のみそだれを付けることが特徴です。給食では、みそだれで炒めた豚肉と野菜をご飯の上に盛りつけた「東松山やきとり丼」を提供します。

★ 4月の使用食材 ★

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	徳島	大根	千葉	しめじ	長野
玉ねぎ	北海道	切り干し大根	宮崎	えのきたけ	長野
じゃがいも	鹿児島	小松菜	埼玉	セロリ	静岡
キャベツ	愛知	ほうれん草	埼玉	米	青森
白菜	茨城	チンゲンサイ	静岡	ちりめんじゃこ	広島、香川、愛媛
きゅうり	埼玉、群馬	ごぼう	青森	卵	青森
しょうが	長崎	ねぎ	千葉	鶏肉	宮崎、長野
にんにく	青森	もやし	栃木	豚肉	群馬

◆ 給食費入金のお願い ◆

5月の給食費の引き落としは5月10日(金)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。残高不足などで引き落とし不能の場合は、20日(月)に再引き落としいたします。