

令和 3 年度

# 5 月 北町中食育だより



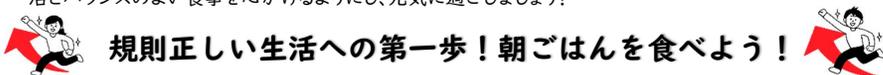
早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 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。皆さんは新しい環境での生活に慣れましたか？

これから夏が近づいてつれてどんどん気温が上がります。脱水状態や熱中症にならないためにも、こまめに水分を摂るようにしましょう。また、5 月は連休もあり疲れがたまりやすい時期です。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！



朝ごはんには主に 4 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、しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。食欲がないときは、朝ご飯に豆乳・牛乳・果汁 100%ジュースなどを取り入れるのもおすすめです。

## 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、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 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。朝のうちにエネルギーを補給しましょう。



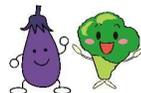
## ③ ウォーミングアップ

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。



## ④ 便秘予防

朝ごはんを食べると腸が刺激を受けて、便が送り出されます。



## 野菜を食べよう！

給食が始まって約 3 週間経ちました。毎回、給食後には残菜（食べ残し）の重さを計っています。残菜率を見ると、副菜（野菜、海藻、きのこなどがメインのおかず）の残菜率が 20%以上になることが多いです。北町中学校の場合、「残菜率 20%＝約 70 人分の食事が捨てられている」ということとなります。非常にもったいないです。苦手な食べ物もあると思いますが、様々な料理を食べて味や食感に慣れることも大切です。「苦手な食べ物も必ず一口。慣れたら半分、できれば 1 人分完食」を目標にしてみましょう。



「野菜」って 1 日にどれくらい食べるといいの？

1 日 350 グラム以上食べるといいと言われています！  
給食 1 食分では 120～150 グラムの野菜を使うようにしています！



## ◆ 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	きゅうり	埼玉	えのき	長野
たまねぎ	北海道	絹さや	鹿児島	にんにく	青森
じゃがいも	鹿児島	豆苗	茨城	しょうが	長崎
白菜	茨城	三つ葉	群馬	セロリ	静岡
キャベツ	愛知、神奈川	ごぼう	青森	いちご	茨城
ニラ	茨城	大根	千葉	米	青森
水菜	茨城	かいわれ	茨城	かつお	三陸
チンゲンサイ	静岡	赤パプリカ	高知	さめ	宮城
小松菜	埼玉	ねぎ	千葉、埼玉	豚肉	茨城
ほうれん草	埼玉	葉ねぎ	福岡	鶏肉	宮崎、岩手
ナバナ	千葉	しめじ	長野	卵	青森

## ◆ 給食費入金のお願ひ ◆

5 月の給食費の引き落としは 5 月 11 日(火)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、19 日(水)に再引き落としいたします。