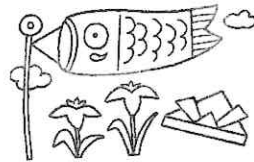


令和 6 年度

# 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 土屋康子

新学期が始まって1カ月。疲れが出てくる人もいないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整えましょう。

また、今年の3カ月気象予報では、暑い日が多くなると予報が出ています。今年は、早めに熱中症予防対策を考え、予防を心がけましょう。

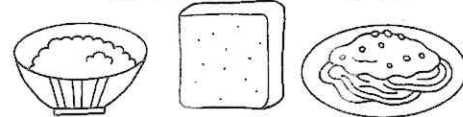
## 朝ごはんは

### 大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。私達は寝ている間もエネルギーを使っているの、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温があがり、午前中に勉強したり、活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

## エネルギーのもとになる

### ごはん・パン・めん

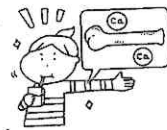


ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

## 朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！！

### 10代のうちに! カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し20歳前後にピークになりますそのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳・乳製品を積極的にとりカルシウム貯金をしましょう。



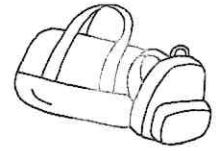
### 春と秋に旬がある かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいが変わり、春頃の「初がつつお」はたたき、秋頃の「戻りがつつお」は刺身がおすすめです。給食では、「かつおの玉ねぎマヨ焼き」を作ります。

## 修学旅行の前に知っておこう!

### 食物アレルギーのこと

食物アレルギーがある人もない人もアレルギーについて知り、みんなで協力して気をつけましょう。



### 食物アレルギーどんな症状が出るの?

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど	 白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	 のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	 気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など
そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が遠い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。			

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとまなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

### ★班行動の時に気をつけましょう。

食物アレルギーの症状が出ないように気をつけていても思わぬところで発症してしまう可能性があります。班行動中の昼食時間では、原因となる食べ物が入っていないかをきちんと確認しましょう。



### ◆ 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、宮崎	もち米	佐賀	米(ひとめぼれ)	岩手
たまねぎ	佐賀、北海道	きゅうり	埼玉	清見オレンジ	愛媛
じゃがいも	鹿児島	ごぼう	鹿児島、熊本	ねぎ	千葉、宮崎
キャベツ	愛知	大根	千葉	レモン	愛媛
白菜	愛知	ピーマン	茨城	さば	ノルウェー
セロリ	福岡	赤ピーマン	高知	いか	ベルギー・ノルウェー
小松菜	埼玉	もやし	栃木、埼玉	ししゃも	カナダ・ノルウェー
ほうれん草	群馬	にんにく	青森	鶏肉	宮崎、岩手
ブロッコリー	福岡	しょうが	高知	豚肉	茨城
あずき	北海道	えのき	長野	卵	栃木