

給食だより



規則正しい生活の基本



「早寝・早起き・朝ごはん」...で、朝ごはんはなぜ必要？

新年度が始まって1か月、新しい環境の中で溜まった疲れがそろそろ出てくる頃です。

今月は体育祭の練習も始まります。疲労から体調を崩すことのないようにする為に規則正しい生活が大切です。休みの日も夜更かしをせず、早寝、早起き、3食の食事をしっかり食べて、外で体を動かすなど、気分転換も肝心です。

■ 今月の献立から ■



❖2日(金) 茶摘みに良い時期として知られている、八十八夜にちなんで抹茶小倉寒天を出します。また今が旬である、生のグリーンピースを使った山吹ご飯も出します。

❖7日(水) 5月5日の端午の節句にちなんで鯉を使った、鯉と生姜の炊き込みご飯を出します。



❖19日(月) 毎月19日は食育の日です。

今回は和歌山県の学校給食でも食べられている、高野豆腐の唐揚げを出します。

◇今月は地場産物として、練馬区内産のにんにく、小松菜、中旬より大根、もみ菜、下旬よりキャベツを使用する予定です。



新年度になって1ヶ月。4月の初めは、2・3年生でも給食準備に時間がかかってしまうクラスがありました。しかし、今年度は1年生の給食準備がとても早く、先生方の協力を得ながらですが、給食開始のチャイム前に食べ始められるクラスがとても多かったです。

1年生はクラス内で協力して準備をしたり、声かけをしている様子がよく見られました。

5月の給食目標は「食事にふさわしい環境づくりをしよう」です。体育祭の練習も始まります。給食準備もクラス全体で協力して、取り組んでいけると良いと思います。

朝ごはんは、英語で「Breakfast」と言います。これは「断食(fast)」を「破る(Break)」ということから出来た言葉だそうです。

朝の脳はエネルギー不足！

人間の脳は眠っている間にも膨大なエネルギーを使っています(基礎代謝の約20%)。脳が使うエネルギー源は基本的にブドウ糖だけで、肝臓に貯蔵されます。しかし夜に肝臓に蓄えた分は朝までには使い切ってしまうため、朝の脳はエネルギー不足です。



~朝ごはんのはたらき~

- ①脳や体へのエネルギーチャージ！
- ②体に朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくる。
- ③五感を刺激して「脳」と「体」のウォーミングアップ！

もし朝ごはんを食べないと「断食状態」が続いてしまい、脳の活動が低下し、勉強の能力が落ちてしまったりします。

朝ごはんを食べて脳に十分なエネルギー補給をしておけば、午前中の学習にもしっかり取り組めます。

朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムを作る上でのポイントとなる食事です。

ダラダラと食事を続けたり、食事を抜いたりなど不規則な食生活を続けると『食べた物をエネルギーに変える』体の動きが狂い、内臓が疲れてしまいます。結果的に太りやすくなったり、生活習慣病になってしまうこともあります。

健康的な生活リズムは、体や心を健やかに成長させるためにとても大切です。

学校給食費納入のお願い

今年度の第1回振替日は

5月20日(火)です。

ご確認の上、期日までに

ご入金ください。