いただきます

～給食だより　5月号～

←ホームページにて毎日の給食を紹介しています。

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和７年４月３０日

練馬区立豊玉南小学校
校　　長　　長谷川　修
栄 養 士　　宗形　元美

新緑が鮮やかな季節となってきました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきているようで、給食の準備や後片付けも協力してスムーズに進めている様子が見られます。新年度が始まり１カ月がたちましたが、心や体に疲れが出てきていないでしょうか？この時期は、疲れが出てきて体調を崩しやすい時期でもあります。朝、なかなか起きられなかったり、日中ぼーっとしたり、食欲がなかったりと、気になる症状がある場合には、生活リズムを見直してみましょう。

元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に１日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、排便も促します。規則正しい生活リズムを整えるために、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる

イライラしにくくなる

運動能力アップ

便秘を予防する

生活リズムが整う

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための「めざまし時計」のような役割があります。
「主食」「主菜」「副菜」をそろえることで、朝ごはんの効果をしっかり感じることができます！

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

＊忙しい朝、食卓に何品も用意するのは大変です。品数よりも、食材のバランスをそろえることを意識して、果物や乳製品、夕飯の残りや冷凍食品などもうまく活用しましょう。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A　µgRE	B1　mg	B2　mg	C　mg	g	g
5月分平均（中学年）	592	24.9g(16.8%)	20.1g(30.5%)	330	86	2.2	270	0.36	0.50	24	6.3	2.5

＜5月の食材の主な産地（予定）＞

食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地
にんにく	青森県	えのき	長野県　新潟県	こまつな	東京都　埼玉県	米	青森県産「まっしぐら」
しょうが	高知県　茨城県	しめじ	長野県　新潟県	キャベツ	愛知県　千葉県	牛乳	東京都　群馬県　岩手県　青森県　秋田県　宮城県　北海道　山梨県
たまねぎ	北海道　佐賀県　**練馬区**	もやし	栃木県	だいこん	千葉県　茨城県	鶏肉	宮崎県　鳥取県　青森県
じゃがいも	鹿児島県　長崎県	新たまねぎ	佐賀県	ごぼう	青森県	豚肉	茨城県　群馬県　埼玉県
にんじん	静岡県　徳島県	ねぎ	千葉県　埼玉県　茨城県	ピーマン	茨城県	鶏卵	茨城県　群馬県　埼玉県
セロリー	静岡県　茨城県	にら	栃木県　茨城県	さやいんげん	沖縄県　千葉県	あまなつ	熊本県
きゅうり	千葉県 埼玉県　群馬県	アスパラガス	長野県　福島県	さつまいも	千葉県　茨城県	メロン	茨城県
白菜	茨城県	チンゲン菜	茨城	りんご	青森県	レモン	広島県