

いただきます

アクセスはこちら

～給食だよ！ 9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8年9月1日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

『生活リズム』乱れていませんか？



夏休みが終わり、2学期が始まりました。豊玉南小の元気な子ども達の声が聞けて嬉しく思います。9月は、連日の猛暑の疲れも出てくる時期です。長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。9月の給食目標は、『生活のリズムを整えよう』です。2学期を元気にスタートさせるため、そしてお休みモードを切りかえるためにも、朝早く起きてしっかりと朝食をとってから登校しましょう。

明日から給食が始まります。久しぶりにクラスの人々と一緒に食べる時間を、楽しく過ごしてもらいたいと思います。

朝の過ごし方を見直してみよう

① 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくなっていきましょう。



③ トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

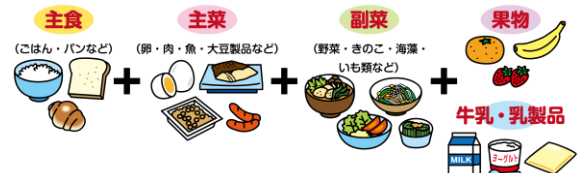


主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがととのいやすくなります。

練馬区が毎年実施している「朝ごはんしらべ」によると、朝ごはんを食べていない人の理由として、「食欲がない」「時間がない」が多くありました。また、朝食を食べている人も、1品だけだったり、内容が主食に偏っていたりする人がいることがわかりました。1日を元気に始めるために、また、成長期に必要な栄養をきちんととるために、まずは朝ごはんを食べること、その次に内容をレベルアップすることを意識したいですね。



*何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことで安心です。最低3日分、できれば1週間分を家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直しましょう。



～7月の食育～

*「1年生 とうもろこしの皮むき」

7月8日に、1年生が、区内の井口農園さんから届いた新鮮なとうもろこしの皮むきをしました。クイズを通してとうもろこしについて学んだ後、ていねいに皮むき、ひげとりをしました。ひげの数と実の数が同じこと、とうもろこしが育つまでには100日かかること、実の色にも色々な色があることなど、ひとりひとりに驚きや発見がありました。自分達でむいたとうもろこしは普段よりおいしく感じたようで、苦手だという人も食べられていましたよ。



～白衣・マスク持参のお願い～

明日から、2学期の給食が始まります。給食当番は、衛生管理上、「白衣・帽子・マスク」をつけて配膳をしています。ランドセルの中に、マスク数枚を常に入れておくようお願いいたします。また、1学期末に白衣を持ち帰った児童は、忘れずに持ってくるようお願いいたします。ランチョンマットも毎日取りかえて清潔なものを持たせていただければ、ご協力をお願いいたします。

