

いただきます

～給食だより 5月号～



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

令和5年4月28日

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

新年度が始まって1か月が立ちました。1年生は、給食の準備にも慣れ、少しずつスムーズになってきています。新しい学年やクラスに慣れてきた頃であると同時に、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にもできるだけ生活リズムを崩さず「早寝・早起き」を心がけ、しっかりと「朝ごはん」を食べて1日を元気にスタートさせましょう。

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

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
-------------------------	------------------------	----------------	----------------	-----------------

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!

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

- ◆「食べる時間がありません」…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。
- ◆「朝はおなかがすいていません」…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



「朝食の役割について考えよう」

5年生が家庭科の授業の中で、朝食の効果や大切さについて学習しました。家庭で朝食を用意することを想定して、今後、調理実習の活動へつなげていく予定です。この機会に簡単な朝食をお子さんが用意する機会を作ってみるのもよいですね!

主食 <p>ごはん おにぎり パン</p>	+ 汁物 <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	+ おかず(主菜) <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	+ 果物 <p>バナナ オレンジ</p>
		+ 牛乳・乳製品 <p>牛乳 ヨーグルト</p>	

何かと忙しい朝、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することがおすすめです。

☆給食費のお知らせ☆(訂正)

4月の給食だよりで、給食費の徴収について5月8日(月)から開始とお知らせいたしましたが、日程が変更になりました。今年度は給食費のみ6月5日(月)から引き落としを開始させていただきます。入金のご協力をお願いいたします。

<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	しめじ えのき	長野県 新潟県	こまつな	東京都	甘夏	熊本県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	愛知県 神奈川県 練馬区	美生柑	愛媛県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 神奈川県 練馬区	アンデスメロン	茨城県
にんじん	静岡県 徳島県	にら	栃木県 群馬県	れんこん	茨城県	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
セロリ	茨城県 静岡県	はくさい	茨城県	チンゲン菜	茨城県	米	秋田県産「つがるロマン」
さといも	千葉県	ねぎ	千葉県	ごぼう	青森県	鶏卵	茨城県
じゃがいも	鹿児島県	きゅうり	群馬県	アスパラガス	長野県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
さやいんげん	茨城県 沖縄県 千葉県	さつまいも	茨城県	グリーンピース	鹿児島県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県