

# いただきます

～給食だより 5月号～



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6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りました。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

<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

#### ◆「朝ごはんを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。早寝・早起きの習慣は、まず「早起き」から！！

#### ◆「朝はなんだか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。起きたら思い切りうーん！と体をのばして、血流をよくするのもよいでしょう。



<p><b>主食</b></p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>+ 汁物</b></p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p><b>+ 果物</b></p> <p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p> <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。

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
5月分平均(中学年)	590	25.3g(17.2%)	19.7g(30.1%)	334	87	2.3	283	0.35	0.52	24	6.4	2.7

#### <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	埼玉県 千葉県 東京都	米	秋田県産「萌えみのり」
しょうが	高知県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	愛知県 神奈川県 練馬区	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 兵庫県	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 茨城県 練馬区	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	鹿児島県 長崎県	ピーマン	茨城県	さやいんげん	千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	静岡県 茨城県	はくさい	茨城県	アスパラガス	長野県 茨城県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 徳島県	ねぎ	千葉県 茨城県	チンゲン菜	静岡県	さつまいも	茨城県 千葉県
きゅうり	群馬県 埼玉県 千葉県	にら	茨城県 群馬県	赤パプリカ	茨城県	甘夏みかん	和歌山県
ごぼう	青森県 群馬県	こねぎ	静岡県 千葉県	りんご	青森県	アンデスメロン	茨城県