

練馬区立開進第一小学校

新緑が美しい5月ですが、日中は日差しが強く汗ばむほどの日もあります。急な気温変化もありますので、こまめな水分補給や服装の調整が必要です。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとバランスのよい生活を送りましょう。

1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがかすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしたり、イライラしたりしたことはありませんか？ 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか？



食べる時間が
ありません。



20～30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

おなか
すいてなくて、
食べられません。



前日の夜遅くに、何が食べていませんか？
夕食は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひがえましょう。

朝ごはんが用意
されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループ
を考えてバランス良く食べるようにしましょう。



おもにエネルギーの
もとになる食品



おもに体をつくる
もとになる食品



おもに体の調子を整える もとになる食品

食育で身に付けること

- ・食べ物を大事にする感謝の心
- ・好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること
- ・食事のマナーなどの社会性
- ・食事の重要性や心身の健康
- ・安全や品質など食品を選択する能力
- ・地域の産物や歴史など食文化の理解など

成長期の子どもに対する食育は、子どもたちが一生にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるものです。子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めることはとても困難です。生活習慣病の予防は子どもの頃の食生活から。幸せで楽しい食卓を囲むことで、日本の未来を元気にしましょう！

(文科省 HP より)

4月に使用した食材の産地について

野菜・果物：にんじん（徳島・静岡）・キャベツ（神奈川）・小松菜（埼玉）・じゃがいも（鹿児島）
たまねぎ（北海道）・きゅうり（埼玉）・デコポン（熊本）・いちご（栃木）
肉：豚肉（茨城・北海道）・鶏肉（青森・岩手）
魚：さけ（北海道）・さめ（宮城）・ししゃも（ノルウェー）・さば（千葉）

