



令和7年5月号  
 練馬区立開進第二小学校  
 校長 椿田 克之  
 栄養士 大瀧 寛子

新学期の給食が始まって1ヶ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。さて、成長期にある子供たちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。しっかり食べてから登校するようにしましょう。



「早寝早起き朝ごはん」  
 運動シンボルマーク

## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギーにもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



## 朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品のよさ

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギーにもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

### くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな  
 栄養素がとれる!



くだものは『皮をむく』『半分』に溶けてながれてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で  
 簡単に食べられる!



くだものは『皮をむく』『半分』に切る』などですぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトの特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして  
 くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

### 朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強に集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

### みじたくをきちんとしよう!



ぼうし  
 かみをぼうしの甲に  
 入れる。長い髪は  
 まとめておこう。

マスク  
 つばや はなみすが  
 とばないようにくちく  
 はなをしっかりと  
 おおう。

手洗い  
 せっけんをつけて  
 ゆびの さきやあいだ  
 手首も しっかり  
 あらおう。

つめ  
 ながく のびすぎて  
 いないか、まいにち  
 チェックしよう。

ハンカチ  
 まいにち  
 新しいものと  
 とりかえよう

白衣  
 ボタンは 上から下まで  
 きちんととめる。  
 きたら かべなどに  
 よりかからない。

### 4月に使用した主な食材の産地

だいこん(千葉)  
 にんじん(徳島)  
 ごぼう(青森)  
 はくさい(茨城)  
 こまつな(東京)  
 キャベツ(愛知)  
 ほうれんそう(茨城)  
 ねぎ(千葉)  
 セロリ(静岡)  
 チンゲンサイ(茨城)  
 きゅうり(埼玉)  
 たけのこ(愛媛)

たまねぎ(北海道)  
 えのきだけ(長野)  
 しめじ(長野)  
 にんにく(青森)  
 しょうが(茨城)  
 もやし(栃木)  
 ピーマン(茨城)  
 とりにく(宮崎)  
 ぶたにく(茨城)  
 さけ(北海道)  
 じゃがいも(鹿児島)