



# 5月食育たより



『早寝早起朝ごはん運動』  
シンボルマーク

令和3年4月30日(金)  
開進第三小学校  
校長 岡部 良美  
栄養士

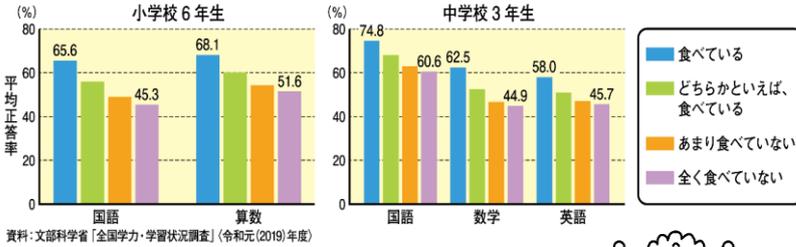
若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

## 朝ごはんをステップアップ!

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



## 朝ごはん作りを簡単に!

## おすすめの常備食材

主食	主菜	副菜	果物	牛乳・乳製品
ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん	卵、ウインナー、納豆、豆腐、ちくわ、ハム	もやし、コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス	みかん、いちご、バナナ	チーズ、牛乳、ヨーグルト

## 《5月の献立より》

### 6日(木)・・・「八十八夜」にちなんだ献立

5月1日は八十八夜です。立春から数えて88日目を言います。春から夏に移る節目の日です。「八十八」という字を組み合わせると「米」という字になることから、この日は農業に従事する人にとって特別な日とされてきました。また、歌にもあるように、この時期には茶摘みが盛んになるようです。給食では、お茶とじゃこを使って「お茶ふりかけ」と、季節の食べ物である「よもぎ団子」を出します。

### 7日(金)・・・こどもの日にちなんだ献立

5月5日はこどもの日(端午の節句)です。「柏餅」や「ちまき」を食べる習慣があります。給食では、給食室で一つ一つ竹の皮に包んだ中華ちまきを出す予定です。

### 13日(木)・・・「沖縄本土復帰記念日」にちなんだ献立

49年前の5月15日は、沖縄が日本に帰ってきた日です。そこで、その日にちなんだ沖縄料理にしました。

### 28日(金)・・・練馬スパゲティ

人気メニューの一つに「練馬スパゲティ」があります。大根おろしとツナを使った和風パスタです。練馬区の特産品である練馬大根を使用するメニューとして考えられたものですが、今回は青首大根を使用して作ります。1年生の皆さん、お楽しみに!

## 1年生も給食当番を頑張っています!

1年生は、初めての給食や給食当番に、少し緊張気味でしたが、担任の先生の話をよく聞いて、配膳から片付けまで協力して行っています。

「おいしかったよ!」や「完食出来たよ!」と声をかけてくれる子が多く、とても嬉しいです。また、苦手な食べ物がある子もいますが、時間内に食べ終えようと少しずつ頑張って食べています。給食を通して、食べられるものが増えていったら嬉しいです。



## ※給食費の残高確認をお忘れなく!

引き落としの前日までに、給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高をご確認ください。ご協力をお願い致します。5月の引き落とし日は、**17日(月)**です。詳細は「令和3年度 学校給食費についてのお知らせ」をご覧ください。よろしくお願いいたします。