

令和7年4月30日
練馬区立北町小学校

給食だより



『早ね 早起き
あさごはん』
シンボルマーク



新緑が目には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少しずつ慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？

朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。



生活リズムを整えるためのポイント

<p>お起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------	---	-------------------	----------------------	--

5月の給食目標

手をきれいに洗おう！

手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに食中毒の原因にもなる細菌やウイルスなどがついています。細菌などは目に見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、効果がありません。石けんできれいに手洗いをした後は、清潔なハンカチで手をふくようにしましょう。



5月の献立紹介

- 1日(木)：まっちゃケーキ
八十八夜とは、立春から88日目の日を指します。今年の八十八夜は5/1(木)です。給食では、まっちゃケーキを焼きます。
- 26日(月)：ピースごはん
今の時期しか食べられない、生のグリーンピースを使います。

毎日の給食 および使用
食材の産地は学校HPにて公開
しています。ご覧ください。



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日(まいにち)を元気(げんき)に過ごすためには、食事(しょくじ)と睡眠(すいみん)をしっかり(しっかりと)とることが基本(きほん)です。特に(とくに)1日(いちにち)の始まり(はじ)の食事(しょくじ)である「朝ごはん(あさごはん)」は、眠(ねむ)っていた脳(のう)と体(からだ)を目覚め(めざま)させ、活動(かつどう)を始める(はじ)ためのエネルギー(エネルギー)になるとともに、規則(きそく)正しい(ただ)い生活(せいかつ)リズム(リズム)を整(ととの)えるなど、重要(じゅうよう)な役割(やくわり)を果た(は)しています。

朝ごはんの効果



体(からだ)や脳(のう)のエネルギー(エネルギー)になる

体温(たいおん)が上がる

脳(のう)の働き(はたら)を活発(かつぱつ)にする

イライラ(いらいら)しにくくなる

排便(はいべん)を促(うなが)す

栄養(えいよう)バランス(バランス)も意識(いしき)しましょう



朝ごはん(あさごはん)には、どんな(どんな)ものを食(た)べていますか? 何か(何か)と忙しい(いそ)朝(あさ)ですが、ご飯(ごはん)やパン(パン)などの主(しゅ)食(しょく)に、野菜(やさい)たっぷり(たっぷり)の汁(じゆ)物(ぶつ)、肉(にく)・魚(さかな)・卵(たまご)・大豆(だいず)のおかず(おかず)という組(く)み合(あ)わせを意(い)識(し)すると、栄養(えいよう)バラン(バラン)スが整(ととの)いやす(やす)くなります。さら(さら)に、手(て)軽(かろ)にとれる果(くだもの)物(ぶつ)や牛(ぎゅう)乳(にゅう)・乳(にゅう)製(せい)品(ひん)をプ(プ)ラス(らす)するの(の)もお(お)すす(すす)め(め)です。朝(あさ)ごはん(ごはん)を食(た)べる習(しゅう)慣(かん)がな(な)い人(ひと)は、何(なに)か1品(しな)でも食(た)べること(こと)から始(はじ)めてみ(み)ましょ(しょ)う。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



栄養(えいよう)バラン(バラン)スの整(ととの)った朝(あさ)ごはん(ごはん)がよい(よい)とはわ(わ)か(か)って(て)い(い)ても(も)、毎(まい)朝(あさ)き(き)っ(っ)ち(ち)り(り)と準(じゆん)備(び)する(する)のは難(なん)しい(しい)もの(もの)です(です)。夕(ゆふ)食(しょく)の残(のこ)り(り)や冷(れい)凍(とう)野(や)菜(さい)を活(くわ)用(よう)し(し)て理(り)想(さう)の朝(あさ)ごはん(ごはん)に近(ちか)づ(づ)ける(ける)よ(よ)う(う)な工(く)夫(ふう)を(を)し(し)てみ(み)ま(ま)しょ(しょ)う。

悩み(なや)別(べつ)・朝(あさ)ごはん(ごはん)を(を)おい(おい)しく(しく)食(た)べる(べる)た(た)めの(めの)ポ(ポ)イント(ント)

! 食(た)べる(べる)時(じ)間(かん)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)せ(せ)ん

…ま(ま)ず(ず)は(は)が(が)ん(ん)ば(ば)っ(っ)て(て)20(ふん)~30(ふん)分(ぶん)ほ(ほ)ど(ど)早(はや)く(く)起(お)き(き)ま(ま)しょ(しょ)う。早(はや)お(お)き(き)を(を)し(し)て朝(あさ)の光(ひかり)を(を)浴(あ)び(び)、日(にっ)中(ちゆう)は(は)元(げん)気(き)に(に)活(かつ)動(どう)する(する)こ(こ)と(と)で、寝(ね)つ(つ)き(き)も(も)よ(よ)く(く)な(な)り(り)早(はや)寝(ね)・早(はや)お(お)き(き)の(の)習(しゅう)慣(かん)が(が)身(み)に(に)付(つ)き(き)ま(ま)す。



! お(お)な(な)か(か)が(が)す(す)い(い)て(て)い(い)ま(ま)せ(せ)ん

…夕(ゆふ)ご(ご)はん(はん)を(を)早(はや)め(め)に(に)済(す)ま(ま)せ(せ)ま(ま)しょ(しょ)う。塾(じゆく)や(や)習(じゆ)い(い)事(ごと)な(な)ど(ど)で(で)夜(よる)遅(おそ)く(く)な(な)る(る)場(ば)合(あ)い(い)は(は)、2(に)回(かい)に(に)分(わ)けて(て)食(た)べる(べる)の(の)が(が)お(お)すす(すす)め(め)です(です)。ま(ま)た、寝(ね)る(る)前(まへ)に(に)お(お)菓(か)子(し)を(を)食(た)べ(べ)たり(り)、夜(よる)更(ま)か(か)し(し)を(を)し(し)たり(り)す(す)る(る)の(の)は(は)や(や)め(め)ま(ま)しょ(しょ)う。

