

給食だより



令和8年4月28日
練馬区立北町小学校

『早ね 早起き
あさごはん』
シンボルマーク



新生活の疲れが出ていませんか？



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心と体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を 動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</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

献立および食材の産地は学校HPにて公開しています。ぜひご覧ください。



- ◆ 5/19(火) 食育の日 ~新潟県の料理~
毎月19日は「食育の日」です。5月の食育の日は、新潟県の料理を提供します。「ぜんまいの炒り煮」は、新潟県の山間部を中心に古くから親しまれている郷土料理です。
- ◆ 5/29(金) 第1回一斉給食 ~ねり丸キャベツ~
「一斉給食」とは、区内の全公立小中学校で、練馬区産の新鮮な農産物を使用した給食を提供する食育活動です。今年度第1回目は、「ねり丸キャベツ」です。お楽しみに★

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(ただしい)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



栄養バランスも意識(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(なに)と忙しい(いそ)朝(あさ)ですが、ご飯(はん)やパン(ぱん)などの主食(しゅしょく)に、野菜(やさい)たっぷり(たっぴり)の汁物(じゅうもの)、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)み合わせ(あ)わせを意(い)識(しき)すると、栄養(えいよう)バラン(ば)スが整(ととの)いやす(い)くなります。さら(さら)に、手(て)軽(かろ)にとれる果物(くだもの)や牛乳(ぎゅうにゅう)・乳製品(にゅうせいひん)をプラス(プラス)するのもおすす(おすす)めです。朝(あさ)ごはん(ごはん)を食(た)べる習(しゅう)慣(かん)がない(ない)人は、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(ましょ)う。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



栄養(えいよう)バラン(ば)スの整(ととの)った朝(あさ)ごはん(ごはん)がよいとはわ(わ)か(か)って(て)い(い)ても、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。夕(ゆ)食(じき)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(て)み(み)ま(ま)しょ(ましょ)う。

悩み別(なやべつ)・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(イン)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(ましょ)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(す)る(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)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(ましょ)う。塾(じゆく)や(や)習(じゆ)い(い)事(ごと)な(な)ど(ど)で(で)夜(よ)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)め(め)で(で)す(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)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(ましょ)う。

