



給食だより

令和7年4月7日
練馬区立練馬第三小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。子供たちの元気な声と笑顔で、新学期がスタートしました。新しい学年・クラスで環境も変わり、緊張や不安で体調を崩してしまうこともあります。しっかり睡眠・ちゃんと朝ごはんを心がけて、毎日を元気に過ごしてください。給食室は、今年度も安全でおいしい給食作りに努めて参ります。1年間よろしくお願い致します。

朝ごはんの効果



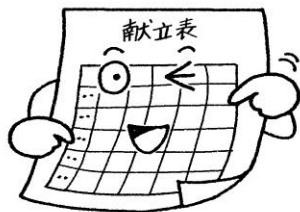
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



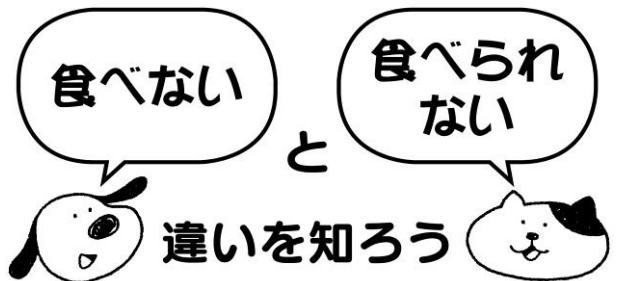
献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合があります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



食物アレルギーの話



食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

給食が始まります！

2～6年生は4月9日(水)から、1年生は4月15日(火)から給食が始まります。
毎日、清潔なナプキン・ミニタオル・給食袋をご用意ください。給食当番の時は、エプロン・三角巾・マスクが必要になりますのでご注意ください。

