

5月給食だより

令和3年4月30日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



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か月がたとうとありますが、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期でもあります。ゴールデンウィークの間も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、体調を整えましょう。

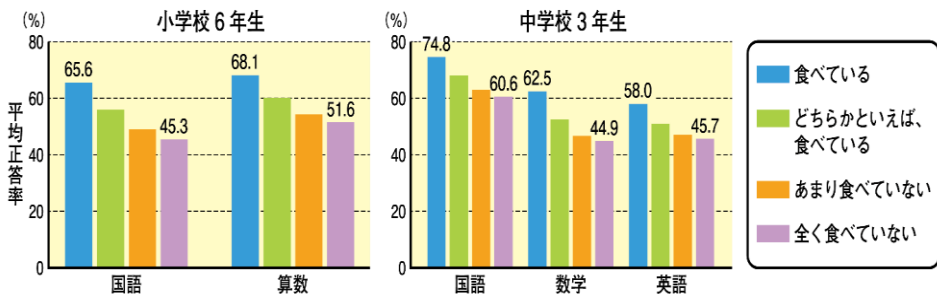


朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

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、おなかが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自覚めさせ、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？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

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(ごはん・パンなど)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、菓物、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

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食 ご飯、パン、シリアル、うどん、バターロール	主菜 ウィナー、納豆、ちりめんじゃこ、豆腐、ちくわ、ハム	副菜 コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス、もやし、乾燥わかめ	果物 みかん、いちご、バナナ
			牛乳・乳製品 チーズ、牛乳、ヨーグルト

4月の産地情報

米…埼玉県島村農園 豚肉…茨城・青森・岩手 鶏肉…岩手 鮭…チリ 鯖…韓国
玉葱…北海道・長崎 人参…徳島 じゃがいも…鹿児島 大根…千葉 葱…千葉・埼玉
キャベツ…神奈川・愛知 たけのこ…静岡 小松菜…埼玉

給食費の納入にご協力をお願いいたします

今年度最初の引き落とし日は5月17日(月)です。

引き落とし金額については、給食費のお知らせまたは学年だよりをご参照ください。納入が遅りますと食材業者への支払いに支障がでますので、引き落とし日前日までにご入金いただきますよう、お願いいたします。