



給食たより



令和8年 8月 31日
練馬区立大泉西小学校
校長 島田 朋子

「生活リズム」乱れていませんか？



長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。休み明けは朝なかなか起きられなかったり体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、何となく元気が出ないことはありませんか？
休み中夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★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。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



なにかと忙しい朝は、簡単に調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

7月の使用食材産地

牛乳…東京、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、秋田、山形 米…青森 もち米…山形 大麦…福井 米粉…埼玉 片栗粉、白いんげん豆、刻み昆布、バター…北海道 卵…栃木 豚肉…茨城、北海道、青森 鶏肉…岩手 はちみつ…タイ こんにゃく…群馬 きざみのり…兵庫 かつおぶし…静岡・九州 ちりめんじゃこ…兵庫、瀬戸内 スケソウダラ…アメリカ えび…インドネシア あじ…長崎 いか…ペルー 鮭…アメリカ、カナダ みそ…長野・岩手 干し椎茸…大分 プラム…山梨 すいか…山形 人参…千葉、青森 ゴーヤ…鹿児島 かぼちゃ…神奈川 にんにく…青森、香川 生姜…高知 しめじ、えのき、パセリ、ズッキーニ…長野 玉葱…兵庫、富山 もやし…栃木 冬瓜…愛知、静岡 キャベツ…群馬 ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、れんこん、とうもろこし…茨城 大根…北海道、青森、練馬 さつまいも…千葉 里芋…宮崎 小松菜、いんげん、茄子…埼玉 じゃがいも…練馬、千葉 トマト…練馬