

# 5月 給食だより



令和6年 4月30日  
練馬区立大泉西小学校  
校長 岩切 洋一

## 生活リズムを見直そう



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ょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント



|                           |   |                          |                             |   |
|---------------------------|---|--------------------------|-----------------------------|---|
| <p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p> | <p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後にトイレへ行く習慣をつけましょう。</p> | <p><b>昼間は外で体を動かす</b></p> | <p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p> | <p><b>早めに布団に入る</b></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> |
|---------------------------|---|--------------------------|-----------------------------|---|

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



## 学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに与えるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



### 4月の使用食材産地

牛乳…北海道、宮城、東京、群馬、青森、山形、山梨、岩手  
 米…秋田 卵…栃木 鶏肉…青森、岩手 豚肉…岩手 鮭…北海道 さわら…メキシコ  
 いか…ペルー ししゃも…ノルウェー 玉葱…北海道 じゃがいも…北海道、鹿児島  
 キャベツ…愛知 大根…千葉 ねぎ…埼玉 アスパラ…栃木 いんげん…沖縄 セロリ…静岡  
 人参…埼玉、徳島 清見オレンジ…愛媛 甘夏…熊本 りんご…青森 たけのこ…九州・四国  
 小松菜、ほうれん草…練馬区 みそ…長野、岩手 片栗粉…北海道 かつおぶし…静岡、九州