

5月給食だより



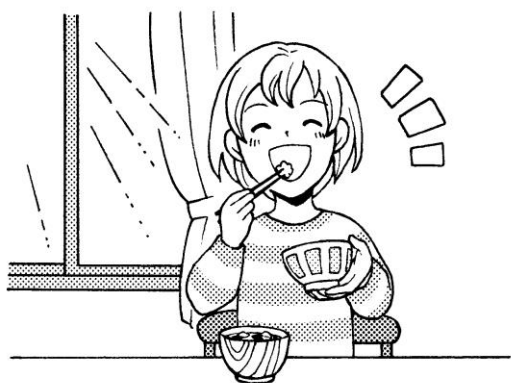
令和5年5月1日

練馬区立大泉学園小学校

校長 加賀田 真理

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい環境にはなれてきましたか。元気に過ごしていくために、学校のある日はもちろん、休みの日にも「早ね、早おき、朝ごはん」を心がけ、健康的な生活リズムを身につけましょう。また、朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとっても大切で、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は、少しでも食べられるように習慣にづけていきましょう。

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

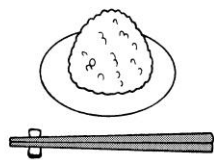
1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

©少年写真新聞社2023

朝ごはんステップアップ

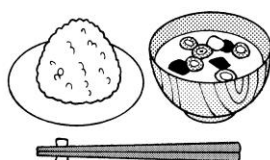


ホップ (主食のみ)



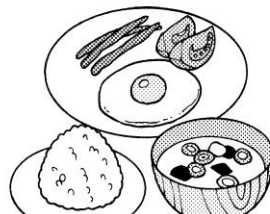
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ (主食+1品)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

ジャンプ (バランスを考える)



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

3月生乳産地実績

東京都・群馬県・
山梨県・岩手県・
青森県・秋田県・
宮城県・山形県・
北海道

5月生乳産地予定

東京都・群馬県・
山梨県・岩手県・
青森県・秋田県・
宮城県・山形県・
北海道

©少年写真新聞社2023