



食育だより

練馬区立
泉新小学校

校長 山岸 史子
栄養士 松本 佳奈



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

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



今月の給食について

- 1日 こどもの日・八十八夜献立
「八宝おこわ・抹茶ケーキ」
- 15日 「グリーンピースご飯」
旬の生のグリーンピースをご飯に炊き込み、わかめを加えて混ぜご飯にします。
- 18・26日 世界の料理(インドネシア/韓国)
「ナンゴレン・ソトアヤム」 ソトアヤム:スパイスの効いた鶏肉のスープです。
「プルコギ丼・トックスープ」 トックスープ:韓国もちの入ったスープです。
- 29日 運動会応援献立
「カツカレーライス」 チキンカツをカレーライスにのせます。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

