

# 5月給食だより

令和7年4月30日  
練馬区立旭丘中学校

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

**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。**

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



今月の献立から



16日（金） ☆運動会応援献立☆

17日の運動会で皆さんが活躍できるように、給食室では「チキンみそカツ丼」を作って皆さんを応援します。

## 学校給食の食事内容について



給食は残さず  
食べなくちゃ  
いけないの？



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とれるよう考慮し、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ますので、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。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかつたり、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。



★楽しい雰囲気で食べると、  
よりおいしく感じます。



## カフェインのとり過ぎに気をつけましょう



コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ（感受性）は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。