



給食だより



令和7年度5月号

練馬区立開進第二中学校

今月の目標：バランスのよい食事をしよう

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。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、お腹が空いていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

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、脳のエネルギー源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ら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

主食

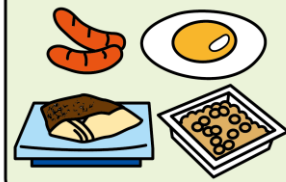


+ 汁物



+ おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず



+ 果物



+ 牛乳・乳製品



4月の主な食材の産地（実績）

[牛乳] 東京都 群馬県 山梨県 岩手県 秋田県 宮城県 山形県 北海道 [米] 岩手県

[肉] 豚肉…埼玉県 鶏肉…鳥取県

[野菜] にんじん…徳島県 大根…千葉県 たけのこ…愛媛県 小松菜…埼玉県 切り三つ葉…千葉県 しょうが…高知県
キャベツ…愛知県 たまねぎ…北海道 にんにく…青森県 赤ピーマン…茨城県 長ねぎ…練馬区 清見…愛媛県
チンゲン菜…千葉県 じゃが芋…鹿児島県 きゅうり…宮崎県 白菜…茨城県 もやし…栃木県 セロリ…静岡県
さやいんげん…沖縄県 葉ねぎ…宮城県 さつまいも…茨城県 えのき…長野県