

＊給食だより＊



令和6年4月27日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

生活リズムを見直そう



新緑が目に見え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3週間がたちましたが、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、気になる症状はありませんか？
連休の間に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

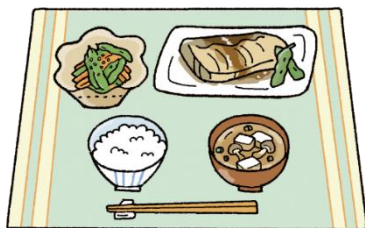


<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

生活リズム+栄養バランス+水分補給を意識して運動会にそなえよう！

6月1日には運動会があります。そして、連休明けには運動会の練習も始まるので、生活リズムを整えるだけでなく、1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

給食食材の主な産地について（4月実績）

- 米…秋田県 卵…群馬県
- 牛乳（5月予定）…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、山形県、宮城県、青森県、北海道
- キャベツ…神奈川県 にんじん…徳島県
- じゃがいも…鹿児島県 小松菜…埼玉県、足立区
- 大根…千葉県 玉ねぎ…北海道 赤パプリカ…熊本県
- 清美オレンジ…愛媛県 ゆず…高知県



保護者の方へ

★給食当番の白衣・マスクについて★

エプロンと三角巾の洗濯にご協力いただきありがとうございます。

また、給食当番のマスク持参についてもご理解ご協力ありがとうございます。連休明けも引き続き、忘れ防止にご協力よろしくおねがいします。

