

令和 8 年度

5 月北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク



練馬区立北町中学校

校長 岩本真由美
栄養士 土屋 康子

さわやかな季節となり5月は、3年生の修学旅行や運動会があります。運動会の練習も始まり、今年早くから暑い日が多くなっています。水分の補給を忘れずに、規則正しい生活や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。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早寝



早起き

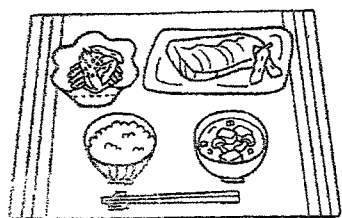
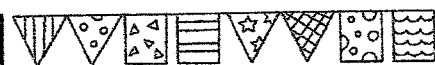


朝ごはん



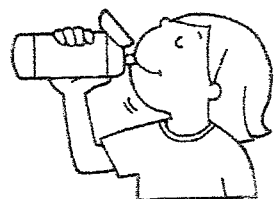
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

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。

★ 5月給食一口メモ ★

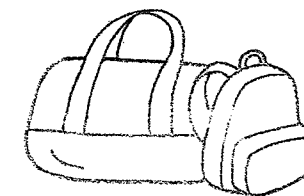
<5月の行事食>



5/1の給食は、端午の節句にちなみ「中華おこわ」作ります。5/5は子供の日とも言われ、昔は端午の節句とも言われています。端午の節句には「菖蒲湯」に入り「ちまき」や「柏餅」を食べて、子供の健やかな健康を願う伝統行事です。

・ねり丸キャベツ一斉給食・5/29の「たっぷりキャベツの甘辛炒め」は、練馬区で生産されたキャベツを使い、練馬区の小・中学校一斉のキャベツ献立になっています。

『修学旅行』の前に知っておこう！



食物アレルギーのこと

食物アレルギーがある人もない人も食物アレルギーについて知り、みんなで協力して気をつけましょう。

どんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿疹など	 白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	 のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	 気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など
そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が遅い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。			

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといいます。

★班行動の時に気をつけましょう！！

食物アレルギーの症状が出ないように気をつけていても思わぬところで発症してしまう可能性があります。班行動中の昼食時間などでは、原因となる食べ物が入っていないものをきちんと確認しましょう。

◆ 4月の使用食材 ◆

	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	静岡	きゅうり	埼玉	きよみ	愛媛
たまねぎ	静岡、北海道	いんげん	北海道	米	岩手
じゃがいも	鹿児島、長崎	赤ピーマン	高知	もち米	秋田
キャベツ	茨城	ピーマン	茨城	さば	ノルウェー
もやし	栃木	里芋	千葉	いか	ペルー
にら	栃木	ごぼう	鹿児島、群馬、埼玉	かつお	静岡
ねぎ	千葉	大根	神奈川	シロイトラ	ノルウェー
青梗菜	茨城	にんにく	青森	牛肉	茨城
白菜	茨城	しょうが	高知	鶏肉	宮崎、群馬
小松菜	茨城、江戸川	えのき	長崎	豚肉	茨城
ほうれん草	練馬	サツマイモ	千葉	卵	栃木、埼玉