

# 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

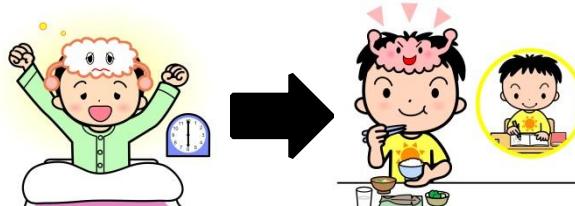
校長 赤木宏行  
栄養士 河口由季

新生活が始まり、もう1ヶ月が経ちます。皆さんは新しい環境での生活に慣れましたか？これから夏が近づくにつれてどんどん気温が上がります。脱水状態や熱中症にならないためにも、こまめに水分を摂るようにしましょう。また、5月は連休もあり疲れがたまりやすい時期です。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけるようにし、元気に過ごしましょう！

## 規則正しい生活の第一歩は・・・？



規則正しい生活の第一歩は「朝ごはんを食べること」です。朝ごはんには主に3つの役割があります。朝早く起きて、しっかり朝ご飯を食べるようにしましょう。



### 役割① エネルギーの補給

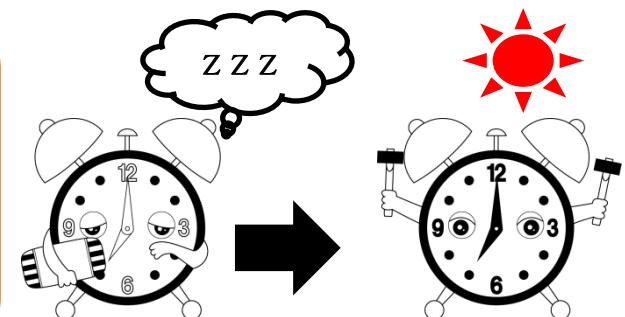
寝ている間もエネルギーを消費するので、朝目覚めたときはエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べて、エネルギーを補給しましょう。

### 役割② 体温を上げる

寝ている間に体温は低下します。朝ごはんを食べて体温を上げると、1日の活動へのウォーミングアップ効果が期待できます。

### 役割③ 体を目覚めさせる

朝日を浴び、朝ごはんを食べることで、眠っていた脳と体が目覚め、体内時計のスイッチが「休息」から「活動」に切り替わります。



**朝ごはんを食べて、1日のスタートを切りましょう！**

## 紙パックの片付けについて

飲用牛乳の容器がビンから紙パックに変わり、1ヶ月が経ちます。片付け方法にまだ慣れないのか、上手に片付けができるないときがあります。片付けチェックポイントを確認し、きれいに片付けるようにしましょう。

### 片付けチェックポイント～紙パック編～

- 紙パックからストローを抜きましたか？
- ストローとストローの袋はビニール袋へ入れましたか？
- たたむ前に紙パックの中に牛乳が残っていないか確認しましたか？
- 紙パックをきちんとたたみましたか？
- 班ごとに紙パックをまとめていますか？



### ◆5月の献立から◆

#### 2日(水) 抹茶揚げパン

5月2日は八十八夜です。八十八夜は、立春から88日目にあたり、茶摘みの最適期でおいしい新茶がとれる頃です。給食では、抹茶をまぶした「抹茶揚げパン」を提供します。

#### 11日(金) 炒り高野豆腐、15日(火) 切干大根の炊いたん、23日(水) おからの炊いたん

(炊いたん:京都の言葉で「煮たもの」という意味)

この3つの料理は「おばんざい」と呼ばれています。おばんざいとは京都で日常的に食べられるおかずのこと、昆布やかつお節の出汁を活かし、旬の野菜や乾物を使用することが特徴です。5月末に3年生が修学旅行で京都へ行くので、給食にも京都の料理を取り入れました。

### ★ 4月の使用食材 ★

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	静岡、徳島、北海道	小松菜	埼玉	本しめじ	長野
玉葱	北海道	ねぎ	千葉	えのきだけ	新潟
じゃがいも	鹿児島、北海道	チンゲンサイ	静岡	小豆	北海道
もやし	栃木	きゅうり	茨城	米	青森
白菜	茨城	大根	茨城、千葉	さわら	長崎
キャベツ	愛知	切干大根	宮崎	卵	宮崎、青森
にんにく	青森	ごぼう	青森	鶏肉	宮崎
しょうが	高知	セロリ	静岡	豚肉	宮崎、群馬

### ★ 給食費入金のお願い ★

5月の給食費の引き落とし日は、5月7日(月)です。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。残高不足等で引き落とし不能の場合は、21日(月)に再引き落としいたします。