

令和 4 年度

5 月 北町中食育だより

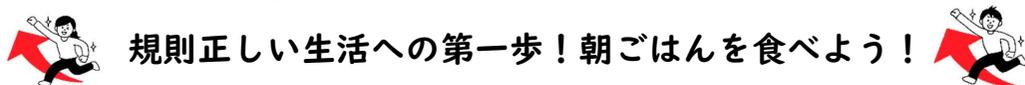


早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋 雅彦
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？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！また、5 月には運動会が予定されています。練習や本番のときに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。



規則正しい生活への第一歩！朝ごはんを食べよう！

朝ごはんには主に 4 つの役割があります。朝ごはんを食べないと、活動に集中できずにケガをしたり、体調不良になる場合があります。朝早く起きて、しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。どうしても食欲がないときは、豆乳・牛乳・果汁 100%ジュースなどを飲むのもいいでしょう。

① 脳と体を目覚めさせる

朝日を浴び、朝ごはんを食べると、体内時計のスイッチが「休息」から「活動」に切り替わります。

② エネルギー補給

朝目覚めたときは、脳も体もエネルギー不足の状態です。朝のうちにエネルギーを補給しましょう。

③ ウォーミングアップ（体温上昇）

寝ている間、体温は低下しています。朝ごはんを食べると体温が上がり、午前中は体温が上昇した状態を保てます。

④ 便秘予防

朝ごはんを食べると腸が刺激を受けて、便が送り出されます。



朝ごはんは「よい睡眠」へのスタートダッシュ！

「よい睡眠」のためには、朝ごはん「トリプトファン」というアミノ酸（たんぱく質の材料）を補給することが大切です。

【トリプトファンの役割】

- ① 感情を安定させる作用がある「セロトニン」の材料になる。
- ② 眠りを促す作用がある「メラトニン」の材料になる。



お弁当の準備をお願いします



5 月 21 日(土)に運動会を実施する場合、弁当を持参していただきます。準備をよろしくお願いいたします。また、弁当は作ってからすぐ食べるものではないため、各ご家庭で食中毒対策をお願いいたします。

食中毒予防の三原則 ～つけない！増やさない！やっつける！～

つけない！

- ・調理前や料理をつめる前に手を洗う。
- ・調理器具を使い分ける。

増やさない！

- ・水分が出にくい料理を作る。
- ・料理の味を濃くする。
- ・料理は十分に冷ましてからつめる。
- ・保冷剤と保冷バッグを活用する。

やっつける！

- ・食べ物をしっかり加熱する。
- ・生野菜を避け、練り製品なども加熱する。

◆ 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	宮崎、徳島、北海道	きゅうり	茨城	にんにく	青森
たまねぎ	佐賀、北海道	大根	千葉	しょうが	高知
じゃがいも	鹿児島	ごぼう	熊本	いちご	静岡
白菜	茨城	絹さや	鹿児島	米	青森
キャベツ	愛知	赤ピーマン	高知	もうかさめ	宮城
ニラ・水菜	茨城	ねぎ	千葉	じゃこ	宮崎
チンゲンサイ	茨城	しめじ・えのき	長野	鶏肉	宮崎
小松菜	埼玉	三つ葉	千葉	豚肉	茨城
ほうれん草	茨城	セロリ	千葉	卵	栃木・埼玉

※4 月 20 日に菜の花を使う予定でしたが、ほうれん草に変更しました。

◆ 給食費入金のお願い ◆

5 月の給食費の引き落としは 5 月 11 日(水)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。残高不足などで引き落とし不能の場合は、19 日(木)に再引き落としいたします。