



給食だより 5月号



令和7年4月28日
練馬区立練馬東中学校
栄養士 河口 由季

新年度が始まり、1か月が経とうとしています。新しい環境の中でたまった疲れがそろそろ出てくる頃かもしれません。ゴールデンウィークのような連休はリフレッシュする時間がある一方で、生活リズムが不規則になりやすいです。生活リズムを崩さないように、「早寝・早起き」や「1日3食をしっかりと食べることを心がけましょう。

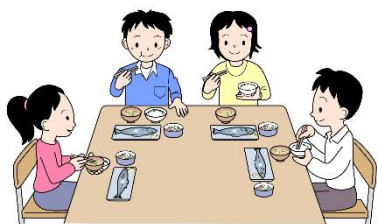
★ 5月の給食目標 ★

正しい食事のマナーを身につけよう



考えてみよう！

「正しい食事のマナー」が大事なのはなぜ？



★ 食事のマナーを守ると、いいことがたくさんあります！ ★

- 自分も周りの人も、気持ちよく食事を食べられる。
- よい姿勢でステキに見える。
- 食べ物がのどに詰まりにくくなり、安全に食べられる。
- 食べ物の消化吸収がよくなる。
- 「早食い」「ばっかり食べ」などが減り、健康にもよい。

※ばっかり食べ

好きなおかずなど「そればかり」を食べきってから、次のものを食べること



振り返ってみよう！

普段の食事や給食の時間のとき、どのような姿勢で食べているかな？



- 足を組んだり、肘をついたりしていませんか？
- スマートフォンをいじっていませんか？



★ この姿勢ができていたら最高です！ ★



- ① いすに深く座る。
- ② 机との間ににぎりこぶし1つ分のすき間を空ける。
- ③ 足をしっかり床につける。
- ④ 背筋をピンと伸ばす。

ながら食べ（スマートフォンをいじる、テレビを見る、本を読むなど）は食事に集中できず、消化吸収が悪くなる、無意識のうちに食べすぎてしまうなどの悪影響があると言われています。

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	北海道、徳島、静岡	チンゲンサイ	静岡	しょうが	茨城
たまねぎ	北海道	アスパラガス	栃木	セロリー	茨城、静岡
もやし	栃木	きゅうり	群馬	じゃがいも	鹿児島
キャベツ、ふき	愛知	新タケノコ	静岡	えのき	長野
白菜、にら	茨城	大根	神奈川、千葉	米	青森
小松菜	東京	ごぼう	青森	鶏卵	青森
ねぎ	埼玉、茨城	れんこん	茨城	豚肉	群馬、茨城
小ねぎ	静岡	にんにく	青森	鶏肉	岩手、宮崎