

平成 25 年度

練馬区立石神井東中学校

5月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子

新学期のスタートから1か月が経ちました。1年生も学校生活に慣れてきたようですね。給食の残菜も少なく、よく食べているようです。今月末には運動会があります。運動会練習も始まりますので、体調をしっかり整え運動会本番に臨めるようにしましょう。

1日のスタート、朝ごはん、しっかり食べていますか？



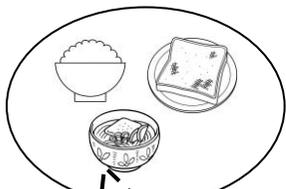
皆さんも知っているとおり、朝ごはんをきちんと食べることで、脳や体が目覚め1日を元気に過ごすことができます。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がった体温が上がり、頭の働きが活発になります。毎日食べていても食事の内容は主食（パンやごはん）だけという人も多いようですが、それだけではまだ不完全です。主食だけでは脳のエネルギーにはなるものの、体はガス欠状態、排便も促されにくく、活動的に動くことができません。おかずや果物・乳製品などをプラスして朝からしっかり食べましょう。



めざせ！バランスアップの朝ごはん

3つのお皿をそろえて栄養バランスのよい朝ごはんを完成させましょう

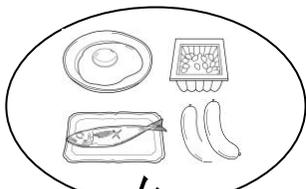
☆主食の皿



脳が目覚める

・頭がすっきりし、午前中も授業に集中できます。

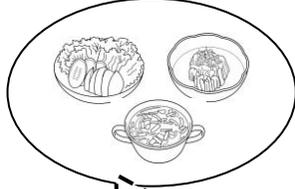
☆主菜の皿



体が目覚める

・体温が上がり、活動的に動けるようになります。

☆副菜の皿



陽が目覚める

・排便を促し、すっきりと登校できます。

生活リズム乱れていませんか？

私たちはサーカディアンリズムといって、日中は活動し夜は休息するという体内時計を持っています。この体内時計は、夜更かしなどによる睡眠不足や、不規則な食生活などで狂ってしまうことがあります。すると、朝なかなか起きられない、食欲がわからない、夜なかなか寝付けられない等、体に不調が出てきます。

また、このサーカディアンリズムは25時間周期のため、私たちが生活している24時間より1時間長いのが特徴です。このリズムに合わせているとズルズルとリズムが崩れてしまいます。朝日を浴びること・朝ごはんを食べることで体内時計のリセットされ、リズムが乱れるのを防ぐことができます。

心も体も健康に、毎日を生き生きと過ごすために、規則正しい生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整えるために

キーワードは

栄養・休養・運動！

- 朝…早起きして朝日を浴びる
- 昼…日中は活動的に過ごす
- 夜…夜更かしせずに、早く寝る

朝・昼・夜の3度の食事は決まった時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日の始まりの食事。しっかり食べよう。

* 今月の給食から *

- 1日（火）開校記念日 真珠団子・紅白ゼリーでお祝いします
- 7日（月）こどもの日にちなみ、「中華ちまき」を給食室で手作りします。
- 17日（木）食育の日 三重県の郷土料理「たこめし」を紹介します。



お知らせ

今年度の給食費の徴収が5月10日（金）より始まります。給食費の1食単価は309円です。この金額は全て食材料費にあてられています。学校給食の趣旨をご理解いただき、給食費の納入にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。