

平成 23 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



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

新学年が始まり 1 か月が過ぎました。1 年生のみなさんも中学校の生活に少しづつ慣れてきたようですね。今までの緊張がほぐれ、疲れが出る頃でもありますのでゴールデンウィークはゆっくり体を休められるとよいですね。

今月半ばからは運動会の練習も始まります。練習でも体がしっかり動くよう体調を整えてのぞみましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう。

昨年度練馬区の小・中学生を対象に行った朝ごはんに関する調査の結果が届きました。朝ごはんを毎日あるいはほとんど毎日食べる生徒の割合は約 93 %となっています。しかし、中学生では学年が上がるにつれて毎日食べる生徒の割合が少なくなる傾向があります。

朝ごはん効果は

- ① 1 日の活動源になる
- ② 生活のリズムができる
- ③ 頭や体が目覚める
- ④ 脳に栄養がいき、働きがよくなる
- ⑤ 太りすぎを予防する
- ⑥ 排便のリズムができる



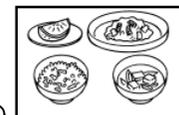
などがあります。朝からしっかり授業に集中するためにはもちろんのこと、肥満や便秘の予防など、健康面でも大きな効果があります。

☀ **朝ごはんを食べよう** ☀ ①~④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど	②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど	③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など	④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------

朝は時間がないから、おにぎりやパンだけという人はいませんか？

以前は脳の栄養源は糖質だけといわれていましたが、最近の研究では脳が糖質を栄養源として活用するためにはアミノ酸が必要であることがわかりました。アミノ酸を多く含む食品、肉・魚・卵・豆類などのおかずを朝ごはんを食べるとより効果的に脳が働くようになるそうです。朝ごはんは「主食・主菜・副菜・汁物」を組み合わせる食べましょう。



今月の旬の食べ物

グリンピース・アスパラガス・あさり・かつお・メロン

◆5月の献立より◆

10日アスパラのクリーム煮・11日グリンピースごはん
16日かつおのみそがらめ など季節の食べ物を取り入れた献立が登場します。
19日の食育の日には東京の郷土料理、深川飯と東京が発祥の野菜小松菜のアーモンドあえを予定しています。

**給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は5月10日です。**