

令和6年度

練馬区立石神井東中学校

校長 市川 昌彦

栄養士 別府 晴美

5月給食だより

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片づけを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

6月には運動会があります。20日から運動会の練習も始まりますので、食事・睡眠をしっかりととり、体調を整えて運動会本番に臨めるようにしましょう。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



主食

+ 汁物

+ おかず(主菜)

+ 果物

+ 牛乳・乳製品

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



春 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。

夏 夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。

秋 秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。

冬 冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。

今月の給食から

2日(木) 八宝おこわ・青菜のしらす和え・あらはんぺん汁・抹茶プリン
端午の節句献立です。

20日(月) 食育の日 ピースコーンごはん・餅の照り焼き・野菜のお浸し・みそ汁
旬の「グリーンピース」を使用したご飯です。

4月のおもな食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	じゃがいも	鹿児島・長崎	小松菜	練馬
鶏肉	宮崎・茨城	玉ねぎ	北海道	チンゲン菜	千葉
豚肉	茨城	人参	千葉・長崎	水菜	茨城
たら	アメリカ	大根	千葉	にら	栃木
さわら	韓国	キャベツ	愛知・神奈川	ほうれん草	群馬
いか	ペルー	白菜	茨城	ピーマン	茨城
えび	マレーシア・ミャンマー・インドネシア	ねぎ	練馬・千葉	りんご	青森

早寝・早起き・朝ご飯 「早起き朝ごはん運動」シンボルマーク

