

5月 給食だより

令和 7 年 4 月 3 0 日
世田谷区立喜多見小学校
校 長 森田 賢
栄 養 士 本間 明日香

生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月。吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。子どもたちは、新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。引き続き、ルールを守って、安全で楽しい給食時間にしていきたいと思います。

さて、新しい環境に慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出やすい時期でもあります。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。



生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日をあびる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

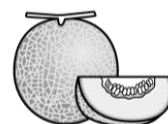


食べる時間がないという人は、まずは頑張って10～20分ほど早く起きてみましょう。朝の光をあび、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、だんだんと早寝・早起きの習慣が身に付きますよ！



お知らせ

5月16日（金）の給食に「メロン」を出します。初発のアレルギー反応が多い食材ですので、不安なことがある場合は、事前に担任または栄養士までお知らせください。



主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう！

御飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体のためにためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝御飯をしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝御飯をしっかり食べると…



さえわたる頭脳！

脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。



体に元気をチャージ！

元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。



心もウォームアップ！

生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。



5月は、端午の節句やゴールデンウィーク、そして運動会と、行事が盛りだくさんです。疲れが出やすい時期に加え、運動会に向けての練習も本格的に始まります。本番まで元気に頑張れるように、毎日しっかり食べましょう！



2日（金）『端午の節句こんだて』

「端午の節句」には、かぶとを飾ったり、“ちまき”や“かしわもち”を食べたりして、お祝いします。給食では、ちまきの中身に入っている「ちゅうかおこわ」を作ります。デザートは「みたらしだんご」です！たくさん食べて元気に大きく成長してくださいね！

23日（金）『運動会頑張れ！こんだて』

運動会に向けて毎日頑張っているみなさんへ、給食室から人気メニュー「ジャンボぎょうざ」のプレゼント！全力を出せますようにの気持ちを込めて、一つ一つ丁寧に包みます♪もりもり食べて元気に本番を迎えましょう！

