

5月給食だより

令和7年 5月 10日
東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校
栄養士 野口 光代

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも過ごしやすい時期ですが、これから始まる運動会の練習や急な暑さなどで疲れが出やすくなります。睡眠をしっかりとって、体調を整えて、朝ごはんを食べてから登校しましょう。



カフェイン

とり過ぎに気をつけましょう



夜しっかり睡眠をとるためカフェインのとり過ぎに気をつけましょう。エナジードリンクや眠気覚ましのできる清涼飲料水の飲みすぎで有害な症状が出るということが報告されています。子どものうちは影響が出やすいので、注意しましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となるごはんやパン、麺類などから食べ、朝ごはんの習慣をつけてみましょう。



みそ汁やスープなど食べやすいものから、ビタミンやミネラルを補給しましょう。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



4月に第十小学校の1年生が グリーンピースのさやだしを行いました。



旬について話し、今しか食べられないおいしい食べ物がたくさんあること、旬の栄養について説明しました。ご家庭でも、食材に触れる機会を作り、旬の味覚を味わってください。

5月に第七小学校の1年生のそら豆のさやだしをお願いしています。