

5月給食だより

令和6年4月30日
江戸川区立小岩第四中学校
校長 鈴木 訓文

新年度が始まり1か月が過ぎました。1年生は環境ががらりと変わりましたが、慣れてきたでしょうか。小学校に比べ、給食の量が増えて、食べる時間の確保がとても大切です。給食の準備が早くできるよう協力して頑張ってくれています。5月はゴールデンウィークで連休があり、月末には運動会があります。しっかりと早起き、早寝、朝ごはんで生活リズムを整えて、体調を崩さないようにしましょう。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う 
---	--	---	--	--

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  ごはん おにぎり パン	+ 汁物  野菜のみそ汁 野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず 	+ 果物  + 牛乳・乳製品 
---	---	--	--

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

❗ 食べる時間がありません

…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



❗ おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

