



5月 たべざかり

令和8年4月30日
足立区立関原小学校
給食だより

新しい学年での生活も約1ヶ月が過ぎ、慣れてきた半面、疲れも出てくる頃かと思えます。連休が明けると5月23日に運動会が予定されており、各クラスで練習が始まります。少しずつ気温が高い日も出てくるため、水分補給をしっかりと行うようご家庭でもお声掛けください。また元気に勉強や運動に取り組めるように「早寝、早起き、朝ごはん」の規則正しい生活のサポートもお願いいたします。

早起き・朝ごはん^{はやく}で1日元気^{あさ}に!



早起きと朝ごはん^{あさ}で体内時計^{にちげんき}を安定させよう!



人間の体の中には、1日のリズムをつくる体内時計があります。決まった時間に起きる、寝る、食べるなどの習慣がつくと、授業にも集中しやすくなります。学校の給食も、毎日ほぼ同じ時間に食べることで、体内時計を整えてくれています。体内時計が乱れて正しく働かなくなると勉強に集中できなくなるほか、体の抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなります。そのため毎日の生活リズムを整えることが、元気に学校生活を送るための大切なポイントです。

1 毎日、決めた時間に起き、起きたら朝日を浴びる



朝の光の刺激が体内時計のズレを元に戻します。さらに起きて14~16時間すると、脳から睡りをうながすホルモンが出て、夜は自然に眠くなります。

2 なるべく決めた時刻に、朝ごはんを食べる



朝ごはんを食べると脳と体が目覚めます。給食を参考に主食(ご飯やパン)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)・副菜(野菜のおかず)をそろえて食べましょう。

3 朝食後、トイレに行く習慣をつける



朝食後にトイレに行き、少しリラックスできる時間や習慣をつくと自然にうんちが出るようになります。また学校でうんちが出そうになったら、決してがまんしないことも大切です。

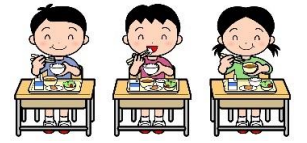
4 日中は、思い切り体を動かす



日中に体をよく動かして、しっかり活動すると、夜はぐっすり眠れます。

今月の給食目標

食事のマナーを身に付けよう



そろそろ気をつけたいね!

初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり!



「春が来た! 気持ちがいいな」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気を付けて水分補給をしましょう。

朝ごはん^{あさ}でまずはしっかり!



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

ふだんは水や麦茶で!



ジュースや砂糖、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながる可能性があります。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

ちびちび、こまめに!



一度にたくさん飲むと体がびっくりしてしまいます。のどが渴く前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給しましょう。

【5月の給食について】

- 5日は端午の節句です。そのため、7日はちまき風のおこわが給食で出ます。
- 15日は1年生が、グリーンピースの鞆むきを行います。その後、ピースごはんを作り、給食で味わいます。

