



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養士
令和3年4月30日

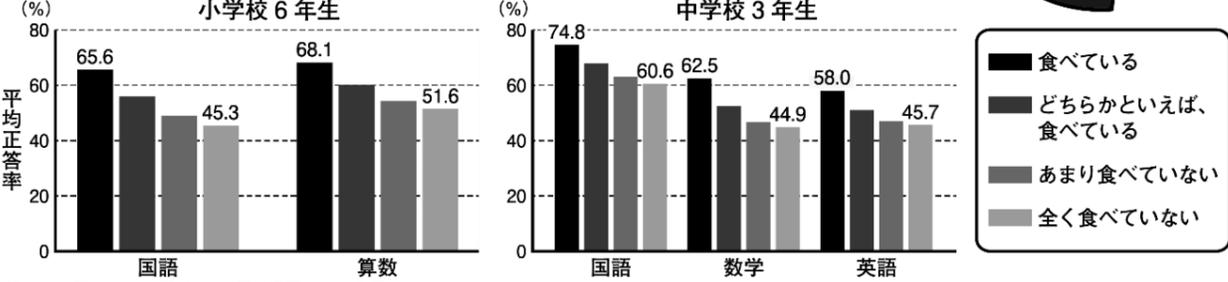
若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!

《給食費について》 *5月より給食費の引き落としが始まります。

5月の引き落とし日は10日(月)です。4・5月分をまとめて引き落とします。未納のないようにご協力ください。※前日までに引き落とし口座の残額のご確認をお願いします。詳細は、4月に配布した「給食費の取り扱いについて」のお知らせをご覧ください。

学年	月額	5月の引き落とし金額
1年	4,370円 + 10円	6,390円 + 10円
2年	4,370円 + 10円	8,676円 + 10円
3・4年	4,640円 + 10円	9,270円 + 10円
5・6年	4,900円 + 10円	9,765円 + 10円

もうすぐ体育発表会!

力を出すために大切なことは?

生活習慣

早起き

早寝

朝ごはん

体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス

力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

成果を出し切れるように、体調をととのえましょう!

食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
米	新潟県	にんじん	静岡県・徳島県	きゅうり	埼玉県・群馬県	しょうが	高知県
豚肉	群馬県	ごぼう	熊本県	ブロッコリー	愛知県・千葉県	にんにく	青森県
鶏肉	岩手県	長ねぎ	西東京市・埼玉県・山形県	さやえんどう	静岡県	かぶ	西東京市・千葉県
モウカサメ	宮城県	大根	千葉県	チンゲン菜	千葉県	さやいんげん	沖縄県
ししゃも	アイランド	キャベツ	神奈川県	ほうれん草	埼玉県	ピーマン(赤・黄色)	茨城県
ちりめんじゃこ	宮崎県	もやし	栃木県	小松菜	埼玉県	スナップえんどう	千葉県
じゃがいも	鹿児島県・北海道	セロリ	静岡県	里芋	愛媛県	いちご	群馬県
玉ねぎ	北海道	なばな	茨城県	なばな	茨城県	りんご	青森県