



豊島区立要小学校
令和7年度 5月号
校長 渡部 貴美子

入学・進級して1か月が経ちました。新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって表れやすくなる時期です。時には、心や体をリラックスさせましょう。また、朝・昼・夕の食事を規則正しくとると、生活によりリズムが生まれます。栄養バランスにも気を付けて元気に過ごしましょう。



早寝・早起き・朝ご飯！



朝に食欲がない時は、どうすればいい？

朝、食欲がない人は、前日の生活を振り返ってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？
まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムを整えましょう。



朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。また、寝ている間に低下した体温を上昇させる効果もあります。よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日、朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

5月5日は「端午の節句」

「端午の節句」は、男の子の誕生を祝うとともに、その健やかな成長を祈る行事です。中国では「月初めの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いを払うために菖蒲（しょうぶ）やよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、「菖蒲湯」などの風習が生まれました。この日には、「ちまき」や「かしわもち」を食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅（かや）の葉で巻いていました。



朝ご飯ステップアップ1・2・3

朝ご飯に主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉、魚、たまごなどのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



<4月の給食使用した食材の主な産地>

- | | | | | |
|-----------|------------|-------------|-------------|-----------|
| ☆米（秋田・山形） | ☆にんじん（徳島） | ☆じゃがいも（鹿児島） | ☆小松菜（東京） | ☆大根（千葉） |
| ☆しょうが（高知） | ☆玉ねぎ（北海道） | ☆ねぎ（千葉・埼玉） | ☆ごぼう（青森） | ☆しめじ（長野） |
| ☆エリンギ（長野） | ☆ピーマン（茨城） | ☆きゅうり（千葉） | ☆清見オレンジ（愛媛） | ☆たまご（青森） |
| ☆豚肉（群馬） | ☆えのきたけ（長野） | ☆いちご（栃木） | ☆もやし（栃木） | ☆きゅうり（群馬） |