

5月給食だより

令和5年4月28日発行
 北区立十条小学校
 校長 上原史士
 管理栄養士

新年度が始まり、もうすぐ1か月が経ちます。新しい環境には慣れてきたころでしょうか？生活のリズムを崩さず元気に過ごすためには、早寝、早起き、朝ごはんを心がけることが大切です。また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品も毎日とるようにしましょう。



早寝、早起き、規則正しい食事をとろう

人間のからだは夜眠り、 昼は活動する リズムがあります

1日(24時間)を周期としたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”と呼びます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられます。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持する上からも重要なのです。このリズムを大切にしましょう。



あなたの朝食をチェック!

(○・×で答えてください)
 *家族みんなチェックしてみよう。

- 朝、起きたときに食欲がある。
- 朝食は必ずとっている。
- 朝食は決まった時間にとっている。
- 主食はご飯を食べている。
- バランスを考えたメニューを心掛けている。
- メニューのバリエーションが豊富である。
- 家族と一緒に食べることが多い。
- 会話のある食事を心掛けている。
- ゆっくりよくかんで食べる。
- 毎日、お通じがある。

- 判定
- が0~4：朝食の大切さを見直して。
 - が5~8：栄養のバランスを再チェック。
 - が9~10：ほぼ完璧、この調子を続けて。



5月5日は端午の節句

「端午」とは、「月はじめの午の日」を指します。「午」は「五」と通じることから、毎月5日をいい、その後、5月5日となりました。
 古くから5月は「悪月」「物忌みの月」などと呼ばれ、病気で死ぬ人が大勢いました。そのため中国の風習で、病よけにショウブやヨモギを軒にさし、ちまきやかしわもちを食べて邪気を払ったのが由来です。

