



## 早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！

## 〔1月のこんだてから〕

### 10日白玉あずき

11日は鏡開きです。お正月の間に飾っていた鏡餅を神棚や床の間から下げ、無病息災を祈願して食べる行事です。あずきは給食室でコトコト煮ます。



## 2025年巳年 あけましておめでとうございます！

冬休みがおわり、巳年が始まりました。3月まであっという間です！日本には、「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る。」という言葉があります。今の学年で過ごすのもわずか3ヶ月弱です。毎日を大切に、そして充実した日にするためにも規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけま



しょう！

## 22日練馬産ネギを使用した

### 一斉給食

本校では、ネギをたっぷりと使ったネギ塩豚丼です。ネギには、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助け、疲労回復に効果があります。

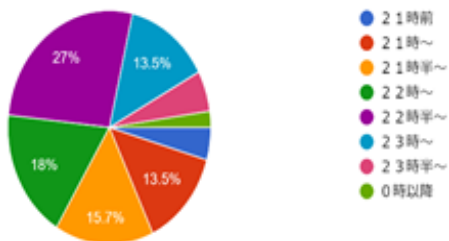
## 全国学校給食週間（1月24日から30日）

開進第一小学校では、学校給食週間に練馬区産や東京都産の食材（野菜・魚）を使った献立を提供します。また、昭和20年～45年頃まで給食でよく使われていた「くじら肉」を使用した献立も登場します。くじらは低カロリー、低脂肪、高たんぱく質の食べ物です。かみごたえがありますので、よくかんで味わいましょう。

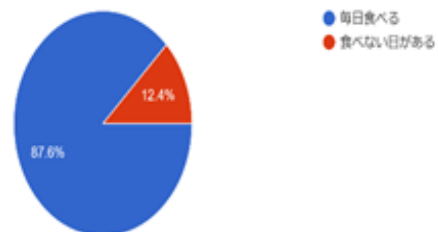
## 早寝・早起き・朝ごはんの実態

※区調査「朝ごはんしらべ」より  
※対象学年 本校5年生

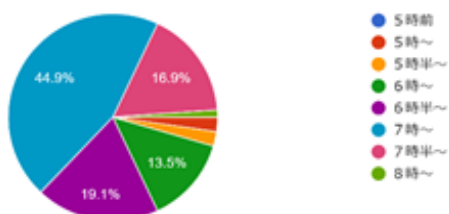
1.平日はいつも何時に寝ますか？  
89件の回答



4-1.朝ごはんは食べますか？  
89件の回答



2.平日はいつも何時に起きますか？  
89件の回答



・寝る時間は、約7割の児童が22時以降となっています。  
・起きる時間は、7時～7時半に起きる児童が最も多くなっています。  
・朝ごはんは、約9割の児童が毎日食べて来ているようです。  
毎日を元気に過ごすため、これからも早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。