

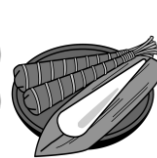
令和7年度

5月

給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク
令和7年5月1日



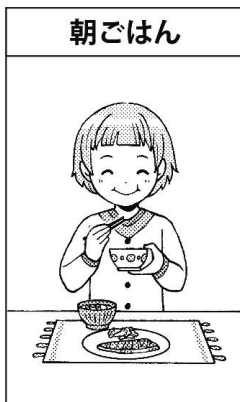
練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林 伸之

栄養士 川崎 優華



さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目に入ることで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

朝ごはんの準備の 時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用

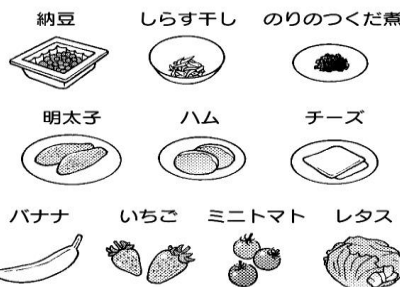


★加工食品や冷凍食品の活用



朝ごはんを手軽に 食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません

...まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



② おなかがすいてません

...夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



!!5月の献立から!!

2日 こどもの日料理(端午の節句)『八宝おこわ』

子供の成長や健康を祝い、母に感謝をする日で、5月5日の日は兜や五月人形、鯉のぼりを飾ったり、ちまきやかきもちを食べたりします。この日は子供たちの成長を願い、たくさんの具がはいったおこわを作ります。八宝の「八」とは中国語でたくさんという意味をあらわしています。

23日 季節の料理『ピーズご飯』

この時期が旬のグリーンピースをお米と一緒に炊いて、ふっくらしたお豆と香りがするごはんを作ります。グリーンピースは、熟す前のえんどうまめを収穫して、さやから取り出した種の部分です。缶詰や冷凍ではよく見かけますが生のグリーンピースの味は格別です。今の時期にしか食べられないので、ぜひご家庭でもさやつきのものを買ってお子様と一緒にさやを剥いて食べてみてくださいね。

<学校給食用食材の産地等について 5月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
米 米	秋田	ピーマン	宮崎	じゃがいも	北海道	えのき	長野
卵 卵	栃木	白菜	茨城・長野	しょうが	茨城	キャベツ	愛知
肉 鶏肉	宮崎	レタス	千葉・福岡・静岡	だけのご	愛媛	きゅうり	神奈川
豚肉	青森	れんこん	茨城・千葉	たまねぎ	北海道		
いわし	千葉	グリーンピース	千葉・茨城・鹿児島・福岡	もやし	栃木		
さくら	韓国	コーン	北海道	だいこん	千葉		
ししゃも	アイスランド・ノルウェー	ごぼう	茨城	枝豆	北海道		
あじ	タイ・ベトナム	にら	茨城・栃木・千葉	こまつな	東京		
いか	岩手	糸みつば	千葉・埼玉	にんじん	新潟		
さば	ノルウェー	チンゲン菜	千葉・茨城・静岡	ねぎ	青森		
さばかつおぶし	鹿児島	しめじ	長野		練馬		