

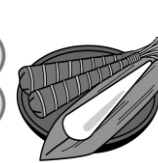
5月 給食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和8年5月1日

光が丘夏の雲小学校 校長 外山 俊吾

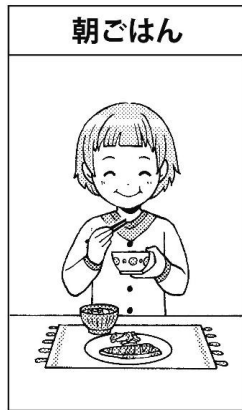


さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



朝の光



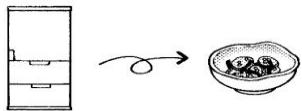
朝ごはん

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。

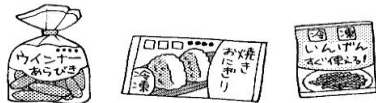
朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

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

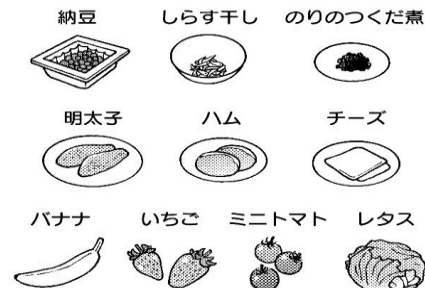


★加工食品や冷凍食品の活用



朝ごはんの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

❗ 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。



❗ 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

- 1日 こどもの日料理(端午の節句)『中華おこわ』
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、ちまきやかしわ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。
- 13日 埼玉県郷土料理『かてめし』『みそポテト』
- 14日 インドネシア料理『ナシゴレン』『ソトアヤム』
- 29日 練馬区産キャベツ『ねり丸キャベツスープ』
練馬区の農家で収穫された、新鮮なねり丸キャベツでスープを作ります。とれたての甘いキャベツをスープで、美味しくいただきます!

＜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	野菜 キャベツ	愛知
肉	鶏肉	レタス	千葉・福岡・静岡	たけのこ	愛媛	野菜 きゅうり	神奈川
	豚肉	れんこん	茨城・千葉	たまねぎ	北海道		
		グランピース	千葉・茨城・鹿児島・福岡	もやし	栃木		
魚	いわし	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	にんにく	青森	
	さばかつおぶし	鹿児島	しめじ	長野	ねぎ	練馬	