

平成 28 年度

7月給食だよ!

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関川 健
栄養教諭 佐藤 綾子



夏休み中の過ごし方について

21日から子供たちの楽しい夏休みが始まります。夏休みに入ると、どうしても生活リズムが乱れがちになります。好きな時間に起きたり、いつまでも寝ていたり・・・これでは長い夏休みがあけた9月が大変なことになってしまいます。

そこで有意義な夏休みの過ごし方をご紹介します・・・

- 1 夏休みの目標と計画を立てる（スケジュールは家族みんなが見えるところに貼りましょう!）
 - 2 勉強の時間を決める（午前中の涼しい時間がおすすめ）
 - 3 体を動かす。学校のプールやラジオ体操など体を動かすことをしましょう。水分補給や帽子をお忘れなく・・・
 - 4 近所のお祭りやイベントに参加をしてみる
 - 5 継続したお手伝いをさせてみる。（一緒にお料理をするなど）
- メリハリをつけた生活をおくり、生活リズムがくずれないように力をかけてあげてください。



☆7月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、千葉・群馬・岩手・宮城

産地	練馬		北海道	宮城	秋田	岩手	山形	千葉	茨城
食材名	とうもろこし キャベツ にんにく	かぼちゃ 小松菜 きゅうり	ししゃも	いわし 鮭	豚肉	鶏肉 あなご	さくらんぼ	人参・ ねぎ 大根	ニラ ピーマン
産地	栃木	埼玉	静岡	愛知	長崎	青森	高知	長野	
食材名	もやし	なす	青梗菜	玉葱	じゃがいも	ねぎ	生姜	しめじ・えのき	

7月の給食費引き落とし日は、4日（月）と19日（火）です!



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

※早寝をすると朝、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下さい!

めざましスイッチ朝ごはん



～早寝・早起き・朝ご飯のすすめ～

① 決まった時間に眠る

眠る1から2時間前にぬるめのお風呂に入り、寝る前はゲームやスマホをしない。睡眠ホルモンのメラトニンの分泌が減り眠れなくなります。徐々に照明を落として寝る準備をしましょう。

② 朝日を浴びて早起きしましょう

ヒトの体には、ふだん時間などを意識しなくても、朝に目覚め、日中は脳も体も活発に活動し、夜になると体が休息を求め眠りにつくというような、自然に備わっているリズムがあります。このようなおおよそ24時間で繰り返されるリズムをサーカディアンリズムといいます。体内で日々繰り返し行われるさまざまな生体リズムの活動は、生命を維持していくためのたいへん重要なシステムといえます。

③ 朝食を食べましょう

朝食を食べることで、寝ている間に下がった体温をあげてしっかりと目覚めることができます。脳が目覚めるためにも、朝食は大切です!



7月の献立より

練馬区産の食材を使用しています! 地産地消! です。

練馬産ニンニク・キャベツ・小松菜・かぼちゃ・枝豆・きゅうり・とうもろこし

- ・ 7日 七夕メニューで、メニューのいろいろなところに☆がちりばめてあります!
- ・ 8日 あしたばパン 東京都産の「あしたば」を使用しています!
- ・ 12日 練馬区「世界ともだちプロジェクト学習対象交流国カナダ」のメニューを実施します。
- ・ 19日 夏野菜カレーには、練馬区産の野菜がたくさん使われます! 2年生の練馬区産とうもろこし皮むき体験があります。
- ・ 20日 お誕生日給食です! 7月最後の給食になります。9月は1日より給食開始です。