



6月の給食費引き落とし日は、6月12日（月）と再振り替え 26日（月）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ください！

**早寝・早起き・朝ごはん！②**

早寝早起きを実践すると、自然と生活リズムが整います！



朝早く起きて日光を浴びると、人間の体の中では脳の松果体という部分が刺激されてメラトニンというホルモンが分泌されます。このメラトニンというホルモンは、眠りを誘うホルモンです。メラトニンには、日光を浴びてから約15時間後に分泌されるという性質があります。早起きして朝6時頃に日光を浴びると、15時間後の21時頃に自然と眠くなるというわけです。もし遅くまで起きていて昼前に起きてしまったら、メラトニンが分泌される時間も遅くなり、結果なかなか眠れないということに繋がってしまいます。



**5月10日（水）1年生の空豆のさやむき体験**

「そらまめくんのベッド」の絵本の読み聞かせからはじまった授業！空豆の名前の由来や本に出てくるほかの豆の実物を観察しました。実際に、空豆の皮むきをすると、子どもたちからも「本当にふかふかベッドだあ」「どんな味かな？」「おかあさんに教えてあげよう！」などの声が出ていました。当日、持ち帰ったワークシートに書かれた保護者のコメントでも「はじめて食べたお野菜でした。かきあげでもそのままでも美味しいと言っていました。」「普段、家では食べてくれないのにみんなと一緒に食べた空豆は美味しかったそうです。」「はじめての空豆を見てその大きさにびっくり。給食で食べた空豆は、とても美味しかった。」「空豆くんの本のシリーズは、小さい頃から好きで読んでいました。実際にふかふかなベッドを体験できて良い経験をさせていただきました。」「たくさんのコメントをありがとうございました。」

☆6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	東京	北海道	山形	青森	栃木	宮城	茨城	埼玉
食材名	きゅうり にんにく	小松菜 ブルーベリー	たまねぎ 鮭	さくらんぼ	にんにく いか	しょうが にら	ちりめん じゃこ	ピーマン 大根	きゅうり ほうれん草
産地	神奈川	千葉	愛媛	静岡	佐賀	高知	徳島	沖縄	韓国
食材名	キャベツ	にんじん チンゲン菜	さといも	まぐろ	いちご	しらす	わかめ	いんげん	鯖



**練馬区産東京都産の食材を使用しています！地産地消！です。**

- 2日（金）小平ブルーベリーヨーグルト・・・東京産のブルーベリーを使用します。
- 9日（金）パリパリサラダ・・・練馬産きゅうりを使用します。
- 13日（火）麻婆豆腐・・・練馬産にんにくを使用しています。
- 20日（火）味噌汁・・・練馬産大根を使用しています。
- 26日（月）えびピラフ・・・練馬産玉葱を使用しています。



早起きをすると、学校や仕事に行くまでに十分な時間を確保することができます。朝食もゆっくり食べることが出来ます。パンやご飯などの炭水化物を含んだバランスの良い朝食を食べると、脳の唯一の栄養分であるブドウ糖が脳まで届き、脳が活性化します。また、ゆっくりした時間があるので、しっかり噛みながら食べることも出来ます。しっかり噛むことも、唾液の分泌を促して消化吸収を助けたり、脳の機能を発達させるなど良いことに繋がっています。朝食を抜くと仕事の効率や学力にも悪影響が出るというデータもあるので、やはり朝食を食べることは大切です。