

校長 関川 健
 栄養教諭 佐藤 綾子

7月の給食費引き落とし日は、4日（火）と19日（水）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！③



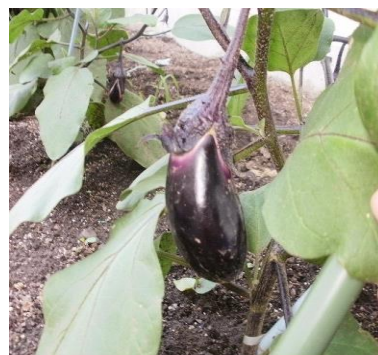
早寝早起きを実践すると、朝食をしっかりと食べる時間があるので脳が活性化します！

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。しっかりと、朝食を食べてから登校しましょう！

光が丘秋の陽小学校の給食委員会では、今「早寝・早起き・朝ごはん！」プロジェクトにむけてアンケート調査を実施中です！

2年生の雑司ヶ谷なす！

収穫が始まりました！6月22日（木）にJA あおば東京の上野さんと渡辺さんにお越しいただき、りっぱにお世話ができています！とお墨付きをいただきました！また、これからどんどん大きくなる雑司ヶ谷なすの数をカウントする表も作りました。いくつできたかJA あおばのみなさんにお知らせする予定です。



☆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			東京	北海道	青森	秋田	岩手	群馬
食材名	きゅうり にんにく キャベツ	だいこん とうもろこし	かぼちゃ 玉葱	小松菜	昆布 いわし	にんにく ごぼう	きゅうり	いわし	玉葱
産地	茨城	千葉		栃木	長崎	徳島	アイスランド	ペルー	ニュージーランド
食材名	すいか	にんじん ピーマン	赤ピーマン 黄ピーマン	もやし	じゃがいも	わかめ	さわら	あなご	ほき



7月の献立より

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。

- 4日（火）仲良し班給食の日です！1年生から6年生までなかよく食べます！
 ジャージャー麺・・・練馬産のにんにくを使用します。
 海藻サラダ・・・練馬産キャベツを使用します。
- 6日（木）とうもろこし皮むき・・・練馬産とうもろこしを使用します。
 この日は、2年生がとうもろこしの皮むきを体験し、全校で朝取りとうもろこしをいただきます！雑司ヶ谷なすを含め食育関連で、朝日少年新聞社の取材が入ります。
- 12日（水）味噌どれサラダ・・・練馬産きゅうりを使用しています。
- 14日（金）味噌汁・・・練馬産大根を使用しています。
- 18日（火）手作りかぼちゃパン・・・練馬産かぼちゃを使用しています。
- 19日（水）夏野菜カレー・・・練馬産かぼちゃを使用しています。1学期最後の給食です。





睡眠の効果

従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働き
のほかに、脳や体を成長させる働きがあります。

脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再
生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子供の成長に欠か
せない脳内物質であるメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き)
と成長ホルモン(寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き)
は眠っている間に活発に分泌されます。**眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分
泌に影響を与えてしまうので、午後 9 時ごろには就寝させるように心がけましょう。**



朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されま
す。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感
神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。

セロトニン分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まります。セロトニンの分
泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べ
ること等が効果的です。

一方、陽が沈むと睡眠を促すホルモンであるメラトニンが合成されます。このメラトニ
ンは、セロトニンを材料にしているので、昼にセロトニン分泌を増やすような活動をす
ることが大切になってきます。

このように**朝の光を浴びて、昼に活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷり
と合成され、よく眠ることができる**ようになります。



朝食の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、
すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っている

ので、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、**朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。**

しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。

朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。