

9月の給食費引き落とし日は、4日（月）と19日（火）です。

平成29年度

# 9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



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！

☆9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	群馬	長野	栃木	茨城
食材名		小松菜 小平ブルーベリー	昆布 鮭 雄ししゃも	りんご いか	いんげん	玉葱 白菜	白菜 パセリ	もやし	ピーマン 赤・黄 ピーマン
産地	千葉	静岡	長崎	徳島	熊本	ベトナム	アイスランド		
食材名	青梗菜 さつま芋	かじき 桜えび	さわら じゃが芋	わかめ	トマト	えび	ししゃも		

## 早寝・早起き・朝ごはん！④

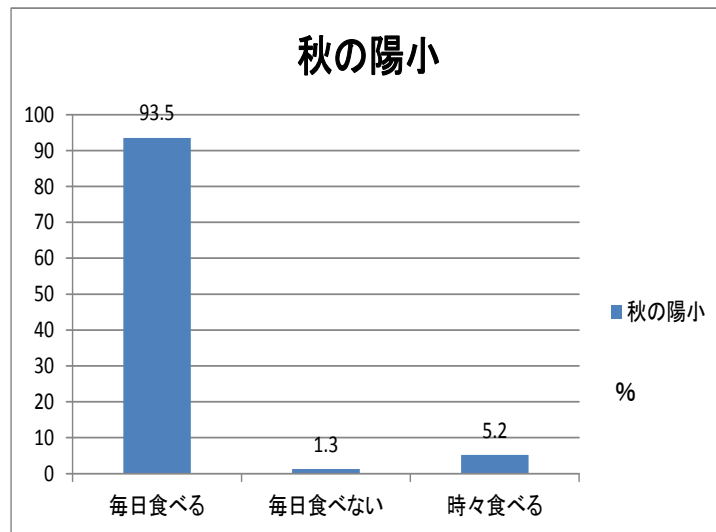
- ・脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- ・体温が上昇し、代謝が高まる
- ・太りにくい体をつくる
- ・便秘解消
- ・疲労感が少ない



## 朝食の効果

夏休み中、しっかりと早寝・早起き・朝ご飯ができましたか？

光が丘秋の陽小学校の給食委員会では、「早寝・早起き・朝ご飯！」プロジェクトにむけてアンケート調査を実施しました。結果は、毎日朝ご飯を食べる人は、93.5%、毎日食べない人は1.3%、時々食べる人は5.2%でした。今後、給食委員会として、どのように



活動することで、光が丘秋の陽小の仲間が毎日朝食を食べるようになるのか、委員会活動を通して取り組む予定です！具体的には、朝食を食べないどのようなことがおこるのか。どうしたら朝食をしっかりと食べられるか等の広報活動を実施する計画です。



## 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。

1日（金）は防災の日です。防災について考える日に、防災給食を出します。日頃の給食とは違い災害が起こってしまったときに出るメニューと似たメニューにしました。

給食で防災を体験し、どんな気持ちになるのか考える機会にしましょう。

給食委員会が作成した「防災給食」についてまとめたものも7月から昇降口に貼ってありますが、もう一度しっかりと読んでください。



**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。