

平成29年度

1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

あけましておめでとうございます

1月24日(水)から1月30日(火)は、全国学校給食週間です。

文部科学省では、毎年、1月24日から30日までの一週間を「全国学校給食週間」としていただきます。我が国における学校給食が初めて実施されたのは明治22年(1889年)ですが、戦争のために学校給食が中断されたこともありましたが、食糧難による児童の栄養状態の悪化という問題を抱えた日本に、ララ(Licensed Agencies for Relief in Asia、アジア救済公認団体)より給食用物資が寄贈され、昭和22年(1947年)12月24日より、東京都・神奈川県・千葉県で約25万人の児童を対象に、学校給食が再開されることとなりました。それ以来、12月24日を学校給食感謝の日と定めていましたが、冬休みと重なるため、1月24日から30日までの1週間が「全国学校給食週間」となりました。

今年の光が丘秋の陽小学校の学校給食週間

今年の全国学校給食週間では、練馬区の食材を毎回使用した献立を実施します。自分たちの育った練馬区で同じように育った野菜をおいしくいただきます。

練馬区では、色々な地域で季節のお野菜を育てています。今では一年中出回っている野菜ですが、地元で作られたその時期の野菜は、「旬の野菜」といってとても栄養がある野菜になります。学校の帰り道、「今はどんな野菜が作られているのかな?」と畑を見て帰るのも良いですね。



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!



給食費の引き落としは、1月が最後になります。口座の残高を確認してください。4日(木)19日(金)の引き落としですが、お休みの場合は、翌営業日等になる場合があります。



☆1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・北海道

産地	練馬		東京	北海道	青森		静岡	群馬	千葉
食材名	白菜 大根	ねぎ キャベツ	うどん	玉葱 じゃがいも	豚肉 にんにく	ごぼう りんご	セロリ かじき	豚肉	にんじん 大根
産地	埼玉		高知	茨城	愛媛	沖縄	ペルー	ベトナム	
食材名	ブロッコリー	小松菜 里芋	しょうが	さつまいも 白菜	みかん	いんげん	いか	えび	

1月の献立より

- 9日(火) 愛情たっぷりパンを手作りします。
- 11日(木) 鏡開きです。白玉雑煮を作ります。
- 16日(火) 練馬ゆずを使用したすまし汁を作ります。
- 24日(水) 東京うどんを使用します。
- 25日(木) 練馬大根のたくあんを使用した「たくあんごはん」を作ります。
- 26日(金) 練馬の白菜を使用した八宝菜を作ります。
- 29日(月) 練馬ブロッコリーと練馬ねぎ、練馬大根を使用します。
- 30日(火) 練馬キャベツを使用したポトフを作ります。

なかなか眠りに入りにくくなってしまいます。

夜はお風呂でリラックスしてストレッチなどするのも良いでしょう。

間接照明の中でゆったりと過ごす時間は穏やかな導眠を促します。

起床してからのお楽しみを作る

早寝できる生活サイクルになってくれば、早起きも難しくはありません。

さらに早起きをサポートする事柄として、起きてからの楽しみがあるといいですね。

以前から目を付けていたスイーツを夜に食べるのではなく朝においておいて、大好きなスイーツを味わうために早起きも良いでしょう。

スイーツは毎日という訳にはいかないかも知れませんが、朝食は日々のものです。

三食のうち朝食が一番好き、という人もいらっしゃると思います。

明日の朝は何を食べようかな、なんて考えながら眠りにつくのも楽しいですね。

夜に録画して楽しみにしていた番組を朝に観るということも良いかも知れません。

ペットがいるのであれば、朝のお散歩も素敵です。

今までギリギリまで寝ていてバタバタしていた朝の時間が、とても優雅な時間を感じられるのではないのでしょうか。

早起きした時間を有意義に過ごす

早寝早起きのサイクルを定着するために、何か得るものを探しませんか？

例えば自己啓発として検定取得の勉強や体力作りのためのトレーニング、仕事に必要なスキルを学ぶことも有意義でしょう。

朝食作りに力を入れて、お料理のレパートリーを増やすというのも人生を豊かにできるのではないのでしょうか。

朝に自分の時間を取ることができれば、それは自己啓発に最適な時間帯になります。

ある程度生活サイクルが定着してきたら、日々の流れを書き出し確認してみましょう。

今まで夜更かし寝坊だった自分が早寝早起きになり、朝食をしっかり摂り自己啓発ができているとなれば自分自身への自信に繋がっていき、毎日の生活の充実度が上がっていくことでしょう。そしてさらに生活サイクルが定着していきます。

朝の時間の過ごし方で一日一日を大切に過ごせますし、ひいては人生を大切に過ごすことになっていくでしょう。

早寝早起きのコツは決まった時間に布団に入ること

早寝早起きのコツ！⑥

早起きより早寝を大切にしましょう！

早寝早起きのサイクルを定着させていくに当たって「さあ、まずは明日の朝から頑張ろう！」と考えがちですが、まずは早く起きることよりも早く寝ることへのシフトチェンジが重要です。

寝る時間は変わらないのに、ただ早起きをするのでは寝不足になって日中眠くなってしまうたり、体調を崩してしまったりで続かなくなってしまうます。

今までの夜の過ごし方を少しずつ変えていきましょう。

早く就寝するという事は、今まで夜にやっていたことをやめる、もしくは他の時間帯に移行しなくてははいけません。

例えば、ダラダラとスマホをいじっていたのであればそれはやめることで解決です。

もしテレビで大好きなバラエティ番組があってそれだけは外せない！ということであれば録画をして週末の日中に観るという改善も良いでしょう。

なるべく早く就寝するために夜の時間帯の行動を見直してみましょう。

照明や光を見直してみる

リゾートホテルなどに宿泊した時、とてもリラックスできますよね。

くつろぎを演出している場では照明にとても気を遣っていて、間接照明が多いのではないのでしょうか。

仕事や勉強をするのでなければ夜は間接照明で充分です。

緩やかな、温かみのある間接照明は副交感神経を優位にさせてくれるので心からリラックスしやすい環境を作ります。

さすがにリゾートホテルのようにはいかなくても、ちょっと照明に工夫をしてみてもいいかがでしょうか。

また、夜に長時間テレビを観たりやパソコンやスマホの操作をしてはいませんか？

ブルーライトの弊害は一時ニュースにもなっていましたが、交感神経が優位になってしまうので

いかがでしょうか。

この他にも、時間がたくさんあるように感じる事ができたりするなど、早寝早起きをするとうまいことが沢山あることが分かります。

遅くまで起きてテレビを観たりゲームをしたりしたいという日もあるかもしれません。

しかし、自分できちんと早寝早起きをする習慣をつけることで、人生が少し良いものになったり、自分に自信が持てたりするので、早寝早起きを心がけてみてはいかがでしょうか。

その際のコツは、眠くなくても決められた時間に布団に入って、入眠準備をすることです。

最初は眠れないかもしれませんが、続けていくと次第に時間がきたら眠くなるので、ぜひ実践してみてください。

また、もしあなたの仕事が上手くいっていなかったり、職場での悩みがあるのであれば「仕事ができない人の特徴とその対処法9つ」もあわせて読んでみましょう。

きっと今までの悩みや問題が一瞬で解決できるキッカケをつかむことができるはずですよ