



2月給食だよ！

早寝・早起き・朝ごはん まとめ

早寝・早起き・朝ごはんについて説明をしてきましたが、この1年で大切さを分かっていただけたでしょうか？

みなさんは毎日を**元**気にすごしていますか？

みなさんが**元**気にすごすためには、**朝**起きて、**し**っかり**ご**はんを**食**べ、**日**中は**勉**強や**運**動をし、**夜**はぐっすりねむるというように「**生**活**リ**ズム」を整えることが大切です。

それぞれの役わり

★はや 早ね★

体を大きくしたり、記おくを整理したりは、ねむっている間に行われています。小学生にひつようなすいみん時間は9時間～11時間くらいです。

★はや お 早起き★

早起きすると一日の生活リズムが整いやすくなります。学校に行くじゅんぴもゆっくりますね。

★あさ 朝ごはん★

朝起きたばかりは、頭と体のエネルギーが足りなくて、ぼーっとしています。朝ごはんを食べることで、エネルギーをほきゆうすることができます。

★うんどう 運動★

体を動かすと、おなかがついてごはんをおいしく食べられます。つかれて早くねむることもできます。また、いろいろな動きをすることで、運動しんけいが良くなっていきます。

でも、「早ね」「早起き」「朝ごはん」「運動」が大切だとわかっていても、ついふかしして朝起きられなかったり、朝ごはんを食べなかったり、だらだらしちゃったり……。

そんなみなさんの生活リズムを良くするために「はやおきくん」「あさごはんまん」「はやねちゃん」がやってきました。



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！

☆2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・青森・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	小松菜	玉葱	豚肉 にんにく	ごぼう りんご	いちご かじき	豚肉 ねぎ	にんじん 大根
産地	埼玉	栃木	長野	茨城	愛媛	沖縄	宮崎	長崎	
食材名	小松菜	いちご	えのき しめじ	さつま芋 白菜	みかん キャベツ	いんげん	きゅうり ピーマン	じゃがいも	

2月の献立より

- 1日(木) 高野豆腐と鶏肉の卵とじ 練馬産の大根を使用します。
- 2日(金) 節分メニュー 鰯のかりんと揚げ 豆かりんとう
すまし汁 練馬産ねぎを使用します。
- 7日(水) すき焼き風肉豆腐 練馬産白菜を使用します。
- 14日(水) 牛乳かんいちごソース フレッシュいちごを入れてソースを作ります。
手作りウィンナーパン 秋の陽小の給食室で粉から作ります。とてもおいしいパンです。
- 23日(金) 肉団子入りスープ 練馬産ねぎを使用します。



1月19日で今年度最後の給食費の引き落としが終了しました。給食費未納のご家庭には、事務室から個別に連絡が届きます。野菜の値上がりもあり支払いが滞ると困ります。

支払い方法は、口座振り込み・現金の2通りあります。ご都合の良い方で至急、支払いをお願いいたします。