



令和4年度

9月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
学校栄養士 山本 わかな



夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活を整えて、元気に学校生活が過ごせるように御協力をお願いします。

生活リズムをととのえよう

私たちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されると言われます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。



☆9月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道

産地	北海道		埼玉		千葉		群馬	青森	
食材名	じゃが芋 たまねぎ	大根 にんじん	里芋 ほうれん草	小松菜	さつまいも セロリ	さやいんげん 小松菜	ぎやべつ きゅうり	にんにく ねぎ	ごぼう りんご
産地	長野	栃木	山梨	茨城		愛媛	岩手	秋田	高知
食材名	しめじ えのき	もやし なし	巨峰	かぼちゃ れんこん	ピーマン さつまいも	里芋	さやいんげん	きゅうり	生姜

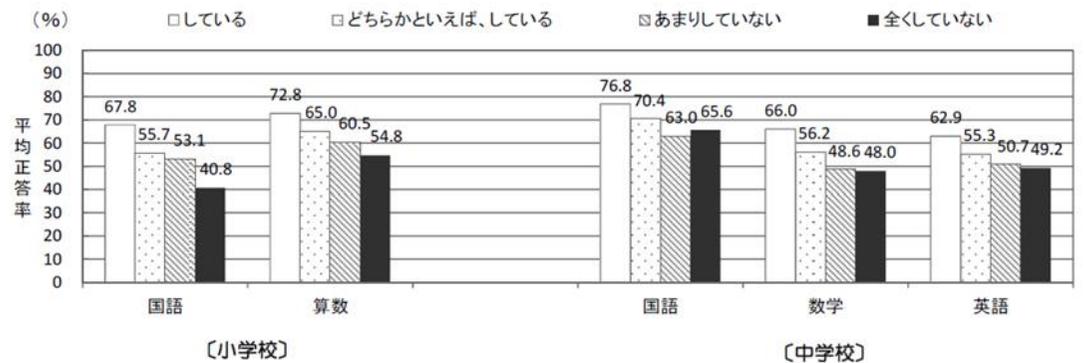
朝ごはんと学力の関係は？

令和元年度に練馬区学力調査研究委員会が、練馬区児童 5300 人（小 6）・生徒 4100 人（中 3）に実施した「全国学力・学習状況調査」（文部科学省 平成 31 年 4 月実施）の結果を報告しています。そこには、朝食摂取と学力の関連が報告されています。

1 朝食を毎日食べている[小 1/中 1]

	している	どちらかといえば、 している	あまりしていない	全くしていない	無回答
小学校	89.1(87.3)	7.4(8.3)	2.9(3.3)	0.6(1.0)	0.0(0.0)
中学校	83.4(80.5)	9.8(11.7)	5.1(5.2)	1.8(2.6)	0.0(0.0)

※()内の数字は、平成 30 年度の結果



「朝食を毎日食べていますか」（小学校）に対して、
 ・「している」と回答した児童→国語の平均正答率 67.8%
 ・「全くしていない」と回答した児童→国語の平均正答率 40.8%
 朝ごはんを毎日食べると答えた人の方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の人の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人との勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンがでなくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。



給食費引き落とし日は、9月5日（月）と再振り替え 20日（火）

©少年写真新聞社2021



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、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！