



令和8年4月30日
 豊島区池袋第一小学校
 校長 中澤 一 利
 栄養士 刈屋 加洋子

新学期が始まって1ヶ月がたとうとしています。環境が変わって緊張することから、そろそろ心や体に疲れが出てくるころではないでしょうか。力を出し有意義な学校生活を送るためにも、十分に睡眠をとり、バランスのよい食事をして生活リズムを整えましょう♪

ちから あさ 5つの力、朝ごはん! まいにちげんき 毎日元気!

脳がはたらく!
 脳にエネルギーをチャージします。

肥満も防ぐ!?
 朝食を抜く子に太りすぎがよく見られるそうです。

体をウェイクアップ!
 朝ごはんでは体全体が目覚め、温まります。

おなか動かさず!
 おなかのはたらきはじめ、すっきり排便できます。

生活習慣病を予防!
 朝食は規則正しい生活リズムをつくり、健康を守ります。

はやね

はやおき

あさごはん

4月の産地情報

米・・・秋田、牛乳・・・千葉から集乳 大根・・・千葉
 じゃが芋・・・鹿児島 牛蒡・・・青森 きゅうり・・・群馬
 人参・・・静岡、北海道 かぶ・・・千葉 えのきだけ・・・長野
 長ねぎ・・・埼玉 玉ねぎ・・・静岡、佐賀 ニラ・・・栃木
 小松菜・・・埼玉 キャベツ・・・愛知 生姜・・・高知
 にんにく・・・青森 しめじ・・・長野
 白菜・・・茨城 パセリ・・・千葉 れんこん・・・茨城
 もやし・・・栃木 卵・・・青森 鶏肉・・・宮城

給食ではいろいろな食材や料理が出ます。初めて食べるものもあると思います。いろいろ食べて食のお勉強をしていきたいと思っております♪ホームページにも載せていますので、ぜひご覧ください♪