

# 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ご飯」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

## 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p> 	<p>イライラしにくくなる</p> 	<p>運動能力アップ</p> 	<p>便秘を予防する</p> 	<p>生活リズムが整う</p> 
--	---	--	---	---

## 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんでは、どんなものを食べていますか？ご飯だけパンだけ、という人もいるかも知れません。何かと忙しい朝ですが、ごはんやパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆などのおかずの組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスすることもお勧めです。朝ご飯をとる習慣がない人は、何か一品でも食べることから始めてみましょう。



## 保護者の方へ

**給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。**

給食当番は一週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い柔軟剤の使用はお控えください。

### 4月分給食用食材の主な産地

- ・米…千葉県、宮城県（ふさこがね、ひとめぼれ）
- ・玉ねぎ…北海道 ・人参…徳島 ・じゃがいも…北海道
- ・キャベツ…愛知 ・大根…千葉 ・ブロッコリー…愛知
- ・きゅうり…群馬、埼玉 ・ごぼう…青森 ・ねぎ…千葉
- ・小松菜…東京 ・ほうれん草…群馬 卵…青森
- ・さつまいも…茨城 ・チンゲン菜…東京 ・セロリ…愛知
- ・インゲン…沖縄 ・レンコン…茨城 ・もやし…栃木
- ・かぼちゃ…沖縄 ・しょうが…高知 ・にんにく…青森
- ・しめじ、えのき茸、エリンギ…長野 ・りんご…青森
- ・グリーンピース…鹿児島 ちりめんじゃこ…和歌山
- ・豚肉…茨城、青森 ・鶏肉…宮城、宮崎 ・オレンジ…愛媛
- ・苺…茨城