



新緑が目まぶしいさわやかな季節になりました。新学期が始まり早くも1か月が経ちます。5月は季節の変わり目、環境が変わったことによる疲れが出てくる頃です。早寝、早起き、バランスのよい食事を心がけ、心身ともに毎日元気に過ごしましょう。

早起き	早寝	朝ごはん
		
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

★「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえましょう。

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力の低下につながります。

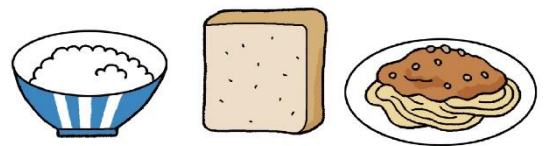
朝ごはんが食べられるように、夜9時（高学年でも遅くても10時まで）には寝ましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しい生活をしましょう。

☀️ 朝ごはんは

大切なエネルギー源





- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◆ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ
- ◆ ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◆ 活動したりするエネルギーを補給することがで
- ◆ きます。朝ごはんを食べるためには、早起きをし
- ◆ て時間にゆとりを持つことが大切です。

☀️ エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

..... 朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる 	体温が上がる 	脳の働きを活発にする 	排便を促す 
--	---	---	---

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

◆朝食には、スープやみそ汁などの温かい食べ物を取り入れましょう。

温かい食べ物を食べると血液の流れもよくなり、体の体温も上がります。体が温まると、脳や体も活動し、やる気や集中力も高まります。

ぜひ、朝食に温かい食べ物を取り入れてみてください。



1年生の給食がはじまり、2週間が経ちました。給食の配膳もみんなで協力し、じょうずに盛り付けや片付けができています。はじめて食べる食品や料理もあると思いますが、自分のペースで少しずつ、給食に慣れていってほしいと思います。