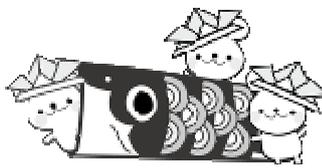


給食だより5月



平成26年5月
高岡市立牧野小学校

風薫る5月、若芽の緑が美しい季節になりました。新年度が始まって1か月が過ぎ、新しい環境の中での緊張もほぐれ、ほっとすると同時に疲れが少しずつ出てくる頃です。季節の変わり目でもあり、ちょっとしたきっかけで体調も崩しがちです。こんな時こそ生活リズムを見直して、毎日元気に過ごしましょう。

あなたは 毎朝 どっちかな？	朝から元気くん 	VS	朝からへろおくん
	・朝は早めに起きる ・朝ごはんはしっかり食べる ・トイレですっきり！		・寝坊ばかり ・朝ごはんぬき ・便秘 ・夜食を食べる ・夜遅くまで起きている

元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる！



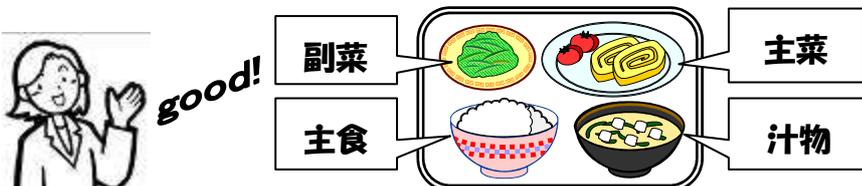
規則正しい生活リズムはできていますか？寝不足や空腹の状態では、大切な学習に集中することができません。また、体調不良や不注意によるけがにもつながりかねません。

「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に、家での生活リズムを見直してみましよう。

☆朝ごはんの大切な役割☆

朝食は、ただ空腹を満たすための食事ではありません。睡眠中も休みなく働き続けていた「脳」へのエネルギー補給の役割があります。また、視覚、嗅覚、味覚、触覚等、体全体を目覚めさせてくれる働きもあります。

育ち盛りの子供が朝食を食べないでいると、健全な成長に影響を与えることはもとより、脳細胞のエネルギー源になるブドウ糖が不足し、学習や運動にも悪影響を及ぼします。朝食をしっかり食べる習慣を身に付け、脳と体がすっきり目覚め、体も心も活動モードで登校できるように、ご協力をお願いします。



朝食として望ましいのは、**主食・主菜・副菜**がそろった食事です。

主食(ごはん、パン)と飲み物だけではなく、**主菜、副菜(おかず)**も食べるようにしましょう。