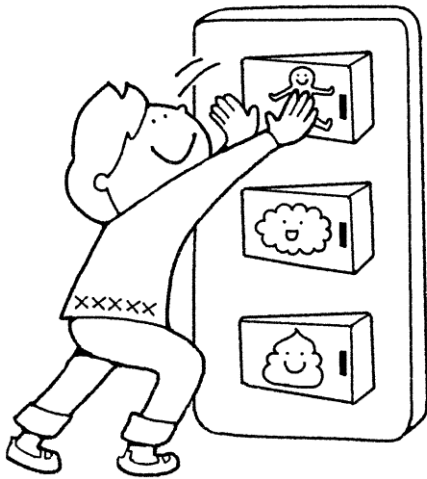


新緑が美しい季節になりました。新学期からの緊張がとれ、また、寒暖の差が激しい環境の中、疲れやすい季節でもあります。日頃から早寝早起きを心がけて、しっかりと朝ご飯を食べて登校しましょう。

朝ご飯をしっかりと食べましょう！

朝食で3つの スイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中、元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査で分かっています。朝食をとって学習も運動もがんばりましょう。



4/17(水)から、1年生も給食がスタートしました！

初めての小学校の給食に少し緊張していたようでしたが、準備から後片付けまで、みんなで協力して行うことができました。「今日の給食、美味しかった！」という元気な声を、たくさん聞くことができました。

