

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、疲れやすい時期でもあります。日頃から早寝早起きを心がけて、しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。

..... 朝ごはんの効果



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。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食事をすることができていますか？よい姿勢にするためのポイントを紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



4月17日（金）から、1年生も給食が始まりました！

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。1年生の給食開始後、1番残食が少なかった献立は、「ロールパン、春野菜のクリーム煮、こんにゃくサラダ、牛乳」でした。毎日「おいしい！」「おかわりしたよ！」などと言い、たくさん食べてくれています。

