

新年度が始まって、1か月が経ちました。子ども達も新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしよう。しかし、疲れも溜まってきている時期でもあります。ゴールデンウイークでの休日や、運動会の練習が始まると、生活リズムが乱れやすくなります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを心がけ、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

## 朝ご飯をしっかりと食べましょう



朝ご飯は、目覚めたばかりの脳の動きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。私たちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ご飯を食べることで1日の活動をスムーズに始めることができます。朝ご飯をきちんと食べることの大切さを、子ども達と一緒に見直してみたいかがてでしょうか。

## 朝ご飯、何を食べればいいのか？

- ① 主食は、炭水化物が多く、エネルギーになります。
  - ② 主菜は、たんぱく質が多く、体をつくります。
  - ③ 副菜は、ビタミン、ミネラルが豊富で、体の調子を整えます。
  - ④ 汁物などは、水分を補給する役割があります。
- ～③だけでは不足する栄養素を補います。

朝ご飯はバランスが大切です。

①～④を揃えましょう！

③副菜 野菜、 果物など	②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など
① 主食 ご飯、パン 麺類など	④汁物 みそ汁、 スープ、 牛乳など

## 朝ご飯で学力UP 体力UP

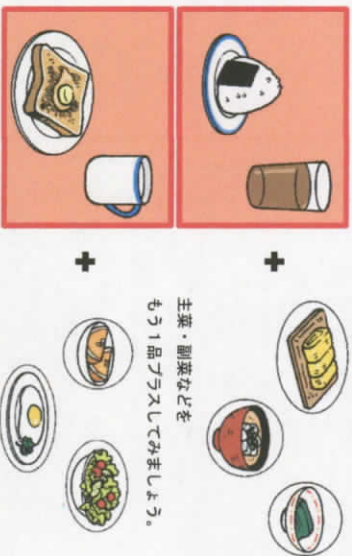


朝ご飯を毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことが分かっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ご飯を食べましょう。

## 肥満を防ぐ 朝ご飯生活

皆さんの中で、太りたくないからと朝ご飯を抜いている人はいませんか？もし、そういう人がいたら、それは逆効果です。朝ご飯を毎日食べる人の方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことが分かっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかりと食べることが大切です。

## いつもの朝食にプラス1品



主菜・副菜などを  
もう1品プラスしてみましょう。

子ども達は学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごす為にも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮下さいませ様、お願いいたします。

## 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものと言われています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかかしわもちを食べたりします。

給食では、5月1日  
に手作りの「ちまき」を出します。