

# 4月給食だより



平成24年4月20日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 佐々木秀之

栄養士 江藤孝子

## ご入学ご進学おめでとうございます！

2年生以上は4月9日、1年生は4月11日から学校給食が始まりました。今年度も豊玉南小学校とともに、安全安心な給食を作っていきますのでよろしくお願い致します。

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムも整ってきます。

## 朝ごはんをしっかり食べましょう!!!

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない活動源です。

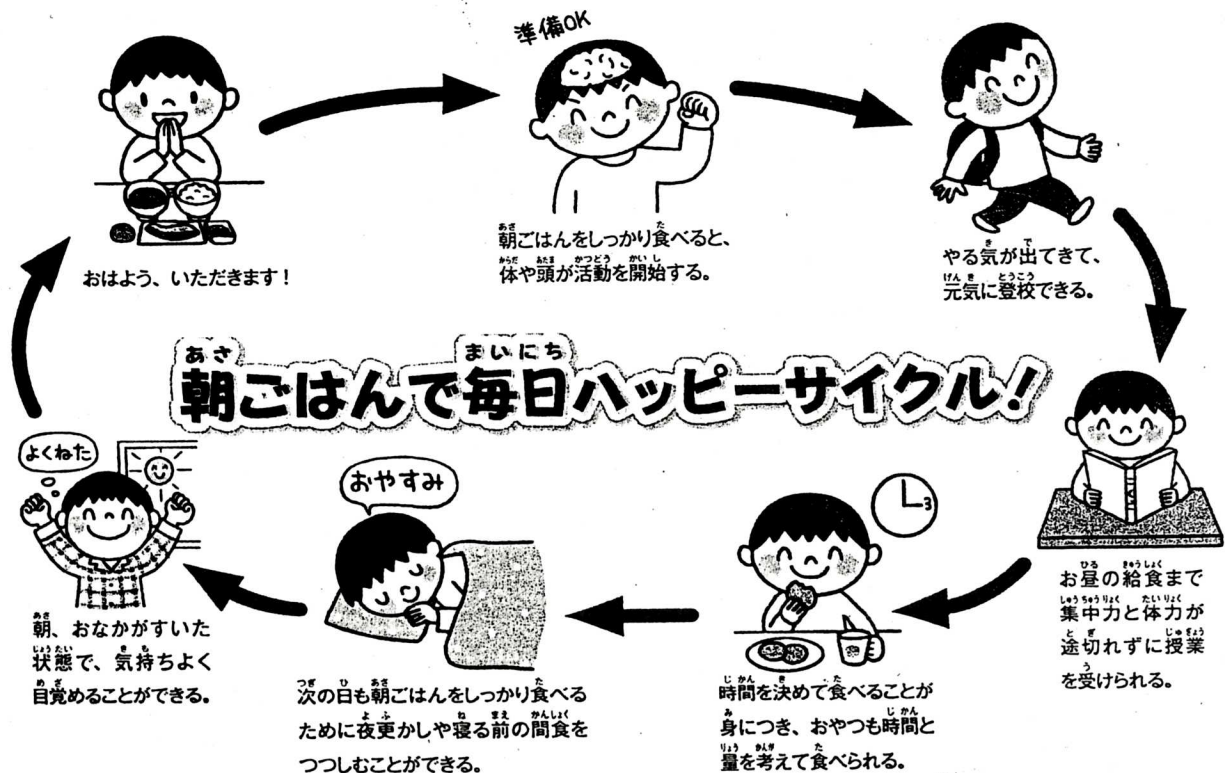
### ○感覚を目覚めさせる

音を聞くこと、おいしそうなおいをかぐこと、食べ物の色や形を見ること、噛むこと、味わうこと、すべてで感覚を刺激しますまた、ご飯などの炭水化物に含まれているブドウ糖は脳のエネルギー源です。朝ごはんを食べることで脳もすっきりと目覚めることができます

### ○排便の促進

食べることで内臓が働き出し、腸も刺激されることから、排便しやすくなります。

\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*

☆毎日朝ごはんを食べて元気に登校しましょう!!