

平成27年4月30日

5月給食だより



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校
校長 山田 裕
栄養士 藤田 純恵

さわやかな風の吹く、過ごしやすい季節となりました。新年度が始まって1か月がたち、子供たちも新しい教室での給食に慣れてきたように思います。

一方で、新しい環境での疲れが出てくるのもこの時期です。栄養バランスのよい食事と、規則正しい生活を心がけ、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

とても大切！「早寝・早起き・朝ごはん」

勉強や運動に集中して取り組み、元気に一日を過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」はとても大切です。新しい学年になった今、その大切さを見直してみませんか？

朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。このことで、勉強や運動など、さまざまな活動がスムーズに行えるようになります。

楽しい給食時間にしましょう

食事のマナーを守って食べることは、クラスのみんなが楽しく給食時間を過ごすために大切なことです。一人一人が気をつけていきたいですね。