



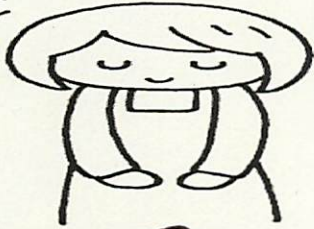
食育だより

練馬区立八坂小学校
平成 24 年 1 月 20 日

早ね☆早おき♡朝ごはん

よろしくお願いします

今年も毎日の食事や学校での活動を通して、子どもたちの食への興味が広がり、楽しく、元気いっぱい学校生活を送れるよう、工夫していきたく思います。どうぞよろしくお願いします。



箸を知ろう!



箸は、日本の食文化の原点であると同時に、精神文化にも影響を与えてきたといわれます。

新年の箸は、新春に真っ先に芽を出す柳の木を使い「生命への祈り」を込め、神さまとともにいただくということから両方が細くなっています。

また、昔から人の箸を使うことを嫌い、自分の箸が決められていたのは、箸には使う人の霊が宿るともいわれていたからです。「箸を使う」ということは、生きるということを表していたようで、「箸が使えなくなったらおしまいだ」というくらい、箸には生への願望が込められていたようです。

早ね☆早おき♡朝ごはん週間 はじめます!

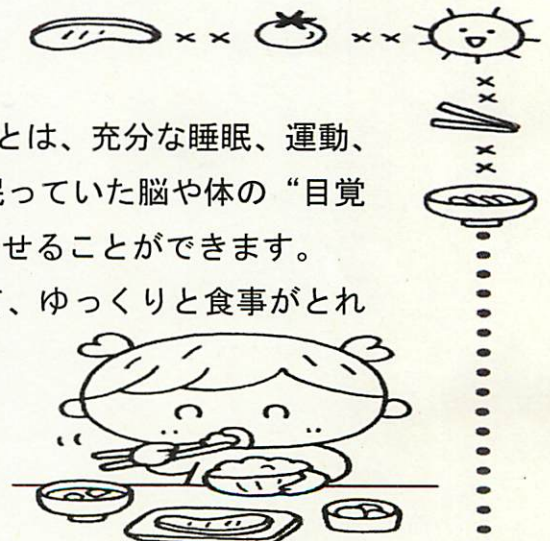
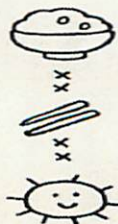
1/23(月)~1/27(金)

★ 1/30(月)提出してください。

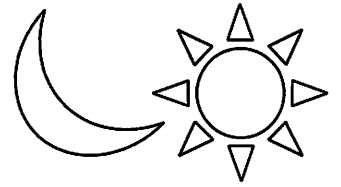
朝ごはんは 元気のもと!

子どもたちの健やかな成長にとって大切なことは、十分な睡眠、運動、食事の習慣です。特に朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体の“目覚めスイッチ”が入り、1日を元気にスタートさせることができます。

朝は食欲のない子も多いので、早起きをして、ゆっくりと食事がとれるようにすることも大切です。子どもたちが元気に楽しく学校生活を送れるよう、朝ごはんの習慣をつけていきたいですね。

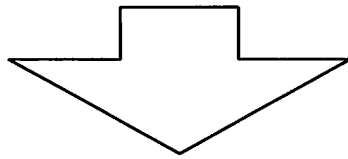


せいかつしゅうかん しょうらい けんこう
生活習慣は、将来の健康のカギ！！

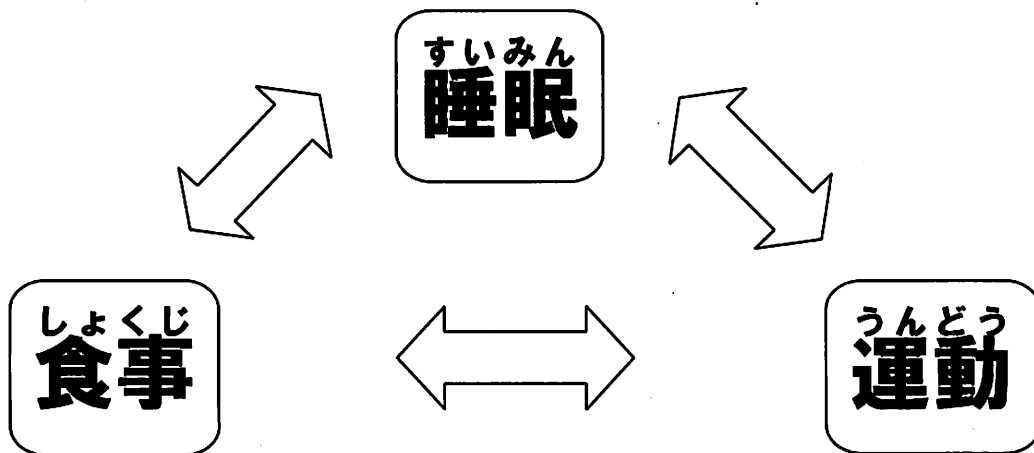


こ たち せいかつしゅうかん みなお
子ども達の生活習慣を見直しましょう！

ね ぶ ぞく ちょうしょく けっしょく うんどう ぶぞく みだ せいかつしゅうかん わたしたち けんこう
寝不足や、朝食の欠食、運動不足などの乱れた生活習慣は、私達の健康
に悪い影響を及ぼします。では、健康な心と体にするために、私達はどのよ
うなことに気をつければよいのでしょうか。



すいみん うんどう しょくじ たいせつ
睡眠・運動・食事の3つのバランスが大切です！



せいかつしゅうかん
☆☆☆生活習慣のトライアングル☆☆☆

こ ちの けんこう は、これらの中のどれか一つだけで、コントロール
できるといえるものではありません。どれか一つが欠けても、バランスが
崩れてしまいます。八坂小では、子ども達の体力アップに向けて様々な
取り組みをしています。しかし、お子様の体力向上には、土台となる食事
と睡眠が重要です。十分な睡眠とバランスのよい食事がとれますように
ご家庭での御協力をお願いします。