



いよいよ前期後半がスタートしました。まだまだ、暑い日が続きます。栄養のバランスを考えた食事をとって、体を元に戻し、勉強に運動にがんばりましょう。朝食は必ず食べてから登校しましょう。

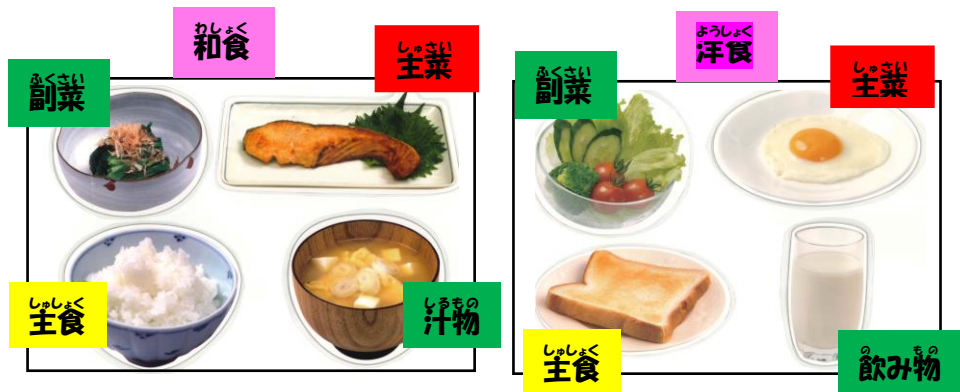
朝ごはんの効果



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、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

栄養バランスのよい朝食

「主食+主菜+副菜 (+汁物・飲み物)」にはそれぞれ役割があります。組み合わせて食べましょう。



主食

脳やからだのエネルギー源になる

主菜

体温を上げるはたらきがある。

汁物・飲み物

からだの調子を整えるはたらきがある

水分補給にもなります

家族でいっしょに食べましょう ~家族の協力が大切です~

忙しい朝ですが、ぜひ、家族で食卓を囲みましょう。食事のマナーや好き嫌いなどのアドバイスができる、コミュニケーションがとれる等の利点があります。そして、みんなで食べる食事は、おいしさが格別です。



9月30日~10月4日は、いしばし元気っこ週間②です

学校と家庭で連携して、メディアをコントロールし、毎日朝食を食べることにより、家族団らん、基本的な生活習慣の確立を目指すことを目的として、「いしばし元気っこ週間②」を実施します。学校で動画を視聴し、学習した後、各自の目標を決め、1週間取り組みます。朝食については、今年度も、石橋小では、「朝食欠食ゼロ」を目指しています。家庭でのご協力をお願い致します。

~毎日、しっかりと朝食(主食とおかず)を、家族で一緒に食べて登校しましょう~