

きゅうしょくだより

令和２年１月８日（水）
正院小学校
No.１０

あけましておめでとうございます。冬休み中は、楽しい行事がたくさんあって、ついつい食べすぎたり、夜更かしをしたりして生活リズムがくずれがちになります。朝・昼・夕の 3食を規則正しくとって、早寝・早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。寒さも一段と厳しくなってきます。食事前のせっけんでの手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠と休養を心がけながら、3学期元気に過ごしましょう。



朝ごはんは１日を気持ちよくスタートさせる大切な食事



朝ごはんには大切な役割が3つあります

1. 元気はつらつ！…体温を上げる

朝食を食べると、体温が上がり始め、午前中はそのままの状態が続きます。では、朝食を食べないとどうでしょう。通学で体を動かすと少し上がりますが、午前中の間にまた下がり、給食を食べるまで体温が低いままです。体温が上がらないと、勉強や運動にもやる気が出ません。



2. 脳が活発に！…脳にエネルギーを補給

脳のエネルギーの源は、ご飯に多く含まれているブドウ糖です。夕食を午後7時にとり、朝食を抜いてしまうと、脳は給食までの 17時間ほどはエネルギーをとっていない状態になります。エネルギー源のない脳では、集中力がなくなったり、イライラして攻撃的になったりしがちです。



3. うんちがよく出る！…体のリズムを整える

朝食は 1日が始まったことを体に知らせます。毎日決まった時間に朝ごはんを食べることで体には規則正しい生活リズムが生まれます。食べたものは胃腸を刺激し、うんちも出やすくなります。また早起きすることで、日中、活発に勉強や運動ができ、夜は早く眠くなり、翌朝もすっきりと起きられるいいリズムが生まれます。夜更かしをしても、朝はなるべく決まった時間に食べ、体のリズムを整えましょう。



＼12月23日は3年生のリクエストメニューでした！／





～メニュー～
・わかめごはん
・煮込みハンバーグ
・ブロッコリー
・野菜スープ
・プリン　　・牛乳













1月22日は 2年生のリクエストメニューです！どんなメニューになるのか楽しみですね☺