



木々の緑が鮮やかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてホッとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかのすくのも眠くなるのも、このリズムの一つです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムを整え、維持するためにもとても重要です。

まずは毎日朝ごはんを 食べましょう！



起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、朝ごはんですっきりとエネルギー源を補給することが大切になります。

私たちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。

朝ごはんを食べると

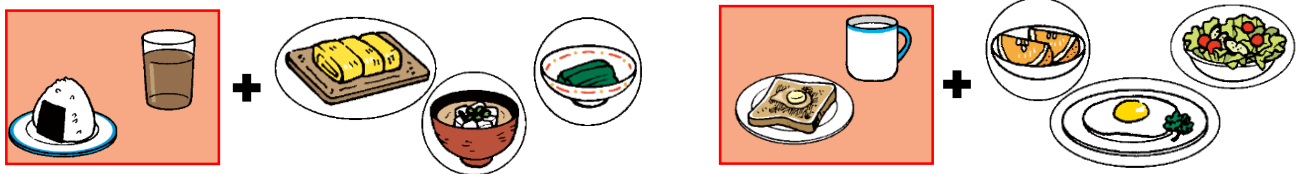


あさ朝ごはんできりよく
学力UP!?
たいりよく
体力UP!?



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

～いつもの朝食に「プラス1品」！



まずは、何か食べることが基本です。朝ごはんには主食（ごはん・パン・めんなど）だけ食べている人は、野菜のおかずや肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

☆ **小林先生からの挑戦状!!** ☆

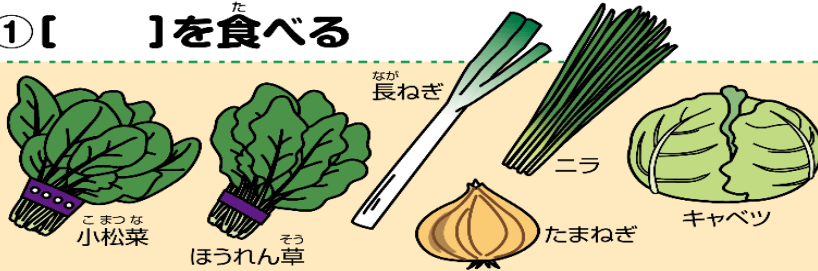
食べ物に関するクイズを出題します。
全問正解を自指して、挑戦してみよう!!



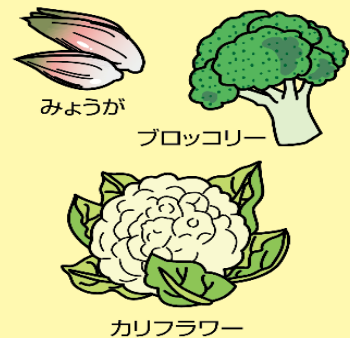
食べているのはどこ?クイズ

5つのグループに分けた野菜や
いもの絵があります。それぞれ、
葉・花・くき・実・根
のうち、どの部分なのかを考えて、
[]に書きましょう。

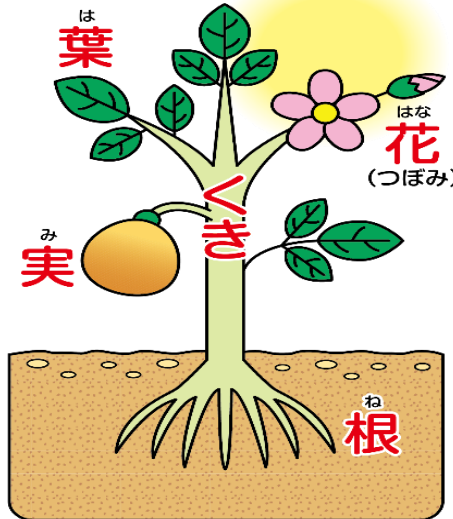
① [] を食べる



② [] を食べる



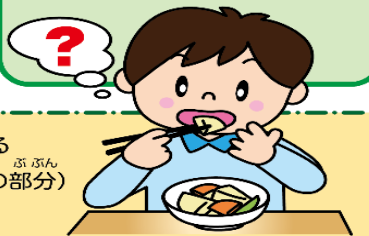
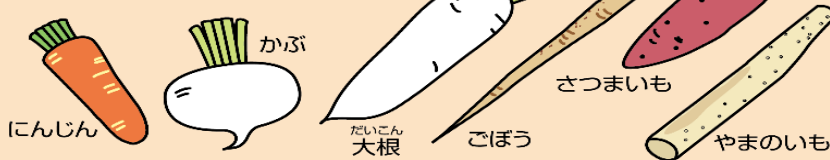
③ [] を食べる



④ [] を食べる



⑤ [] を食べる



こたえ

- ① [葉] を食べる
- ② [花 (つぼみ)] を食べる
- ③ [実] を食べる
- ④ [くき] を食べる (れんこん、里いも、じゃがいもは、地下のくきの部分)
- ⑤ [根] を食べる (かぶと大根は、一部くきの部分)

豊岡小学校のホームページでは、給食の献立を写真で紹介しています。
ご家庭でも給食について話題にしてみてください。

HP: 「常総市立豊岡小学校」で検索



○相談受付中…食べることに何か気になっていることがある方は、栄養教諭 (小林) まで

☆TEL: 24-0554☆