

きゅうしょくだより

5月になり、さわやかな季節になりました。新しいクラスにも慣れ、緊張もとけた頃だと思ひます。そろそろ体調を崩しやすい時期になるので朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつけましよう。

朝ごはんを食べないと・・・

朝にご飯を食べないと体が目を覚まさないのてしっかりと食べて学校に来ましよう。
また夜更かしすると起きる時間が遅くなります。きちんと朝ごはんを食べるために早く寝るようにましよう。

肥満傾向

朝ごはんをたべず、食事回数を減らすと、体は食べ物のエネルギーを脂肪にかえてたまります。

体温が上がらない

朝にご飯をたべないと、体にエネルギーがないのて体温が上がらず元気がでません。



便秘

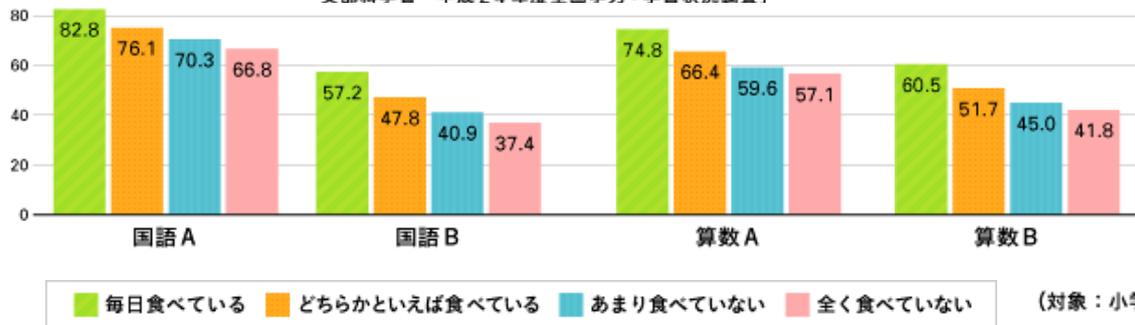
朝ごはんを食べないと腸の動きが悪くなり、便秘になりやすいです。

学習能力の低下

脳を動かすエネルギーのほとはブドウ糖です。ブドウ糖はからだに蓄えられませんが、朝ごはんをしっかりとることで、脳に十分な栄養が送られます。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」



5月5日 端午の節句

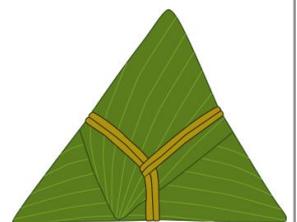
かしわもちの意味

かしわの木の葉には、新芽が出るまで古い葉が落ちないので子は親よ先に死なない。つまり「子孫繁栄」の意味が込められています。5月2日にミニかしわもちがでます。



ちまき

もち米やもちを笹などで包んだものです。病気や悪いことを追い払う力があるといわれています。かしわもちと同じように端午の節句に食べるものです。



5月の給食費の引き落としは26日です。前日までに入金お願いします。