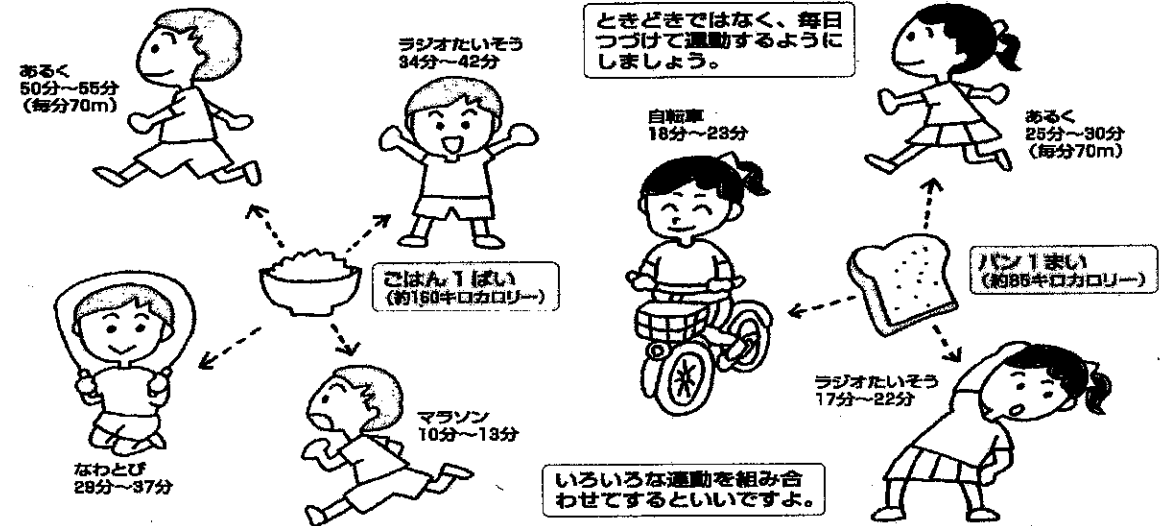


運動しよう

秋もたけなわです。天候にめぐまれた10月は、運動するのに一番よい季節ですね。大いにからだを動かしましょう。


空は澄み、水は清く、山は彩り、とても気持ちの良い季節になりました。実りの秋、食べ物が一番おいしい季節です。旬の新鮮な食材から元気をもらい活力や体力にしましょう。バランスのよい食事と十分な運動・睡眠を心がけ健康に過ごしましょう。また、これから持久走練習が始まります。朝ごはんはしっかり食べ、練習をしましょう。

これくらい運動できるよ!

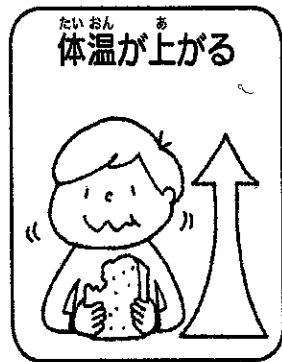


朝ごはんの効果


からだのエネルギーになる




体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



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。

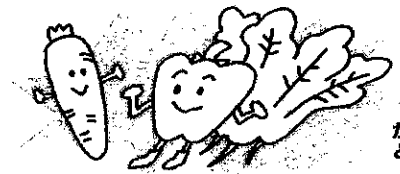
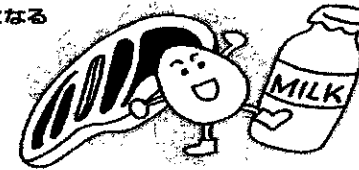
★ 給食を停止する場合 ★

4月当初にお配りした「令和4年度の学校給食費のお知らせ」にもありますが、学校給食費公会計化に伴い、病気やケガなどで連続して5日以上給食を停止する場合には、所定の用紙を事前に届け出いただくことにより給食の停止をして、減額や返金が行われることがあります。しかしながら、新型コロナウイルス感染症により療養または自宅待機となった場合には事前に届けることが難しいことから、ご家庭から学校へコロナ関連の連絡した際に、給食を止めるかどうかもお知らせください。給食を止めるかどうかの確認を学校からは致しませんのでご注意ください。また、給食を止める場合には連絡を受けてから4日後からの減額や返金の対象となります。減額や返金の対象となった場合には、登校再開後所定の用紙をお渡ししますので、ご記入の上担任にお渡しください。

運動のできるつよいからだをつくらう!

エネルギーになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子をととのえるものもバランスよく食べて、たくさん運動のできるつよいからだをつくることも大切です。

血や肉になる食べ物



からだの調子をととのえる食べ物

10がつのクイズ

とうふのざいりょうは、いったい何か、知っているかな?

- ① ぎゅうにゅう
- ② だいず
- ③ こめ

ヒント:とうふだけではなく、しょうゆやみそなどもこれからできています。せつぶんのときに としのかずだけたべたひともしいるかもしれません。

★こたえは、くどうゆいせんせいまで いいにこうね!

9月のクイズのこたえは「①お金の代わりに」でした。またこたえをいりにきてね!