

令和8年5月1日
松戸市立八ヶ崎小学校

(おうちの人と一緒に読みましょう)

さわやかな季節となりました。今月は、運動会があります。そして運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。そのためにも、早起き早寝をして、生活リズムを整えましょうね。

☀️ 朝ごはんをしっかりと食べましょう！



頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

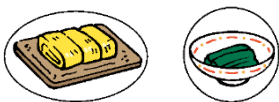
朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギーを補給することが大切になります。

わたしたちの体には、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。

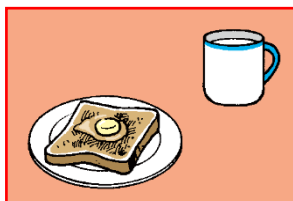
いつもの朝食にプラス1品



+



☆主菜・副菜などをもう1品
プラスしてみましょう！



+



子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活をすごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何かを食べることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますようお願いいたします。

運動会で力をだすために大切なこと

生活習慣

早起き



早寝



朝ごはん



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス

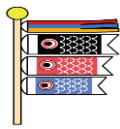


力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるいろいろな栄養をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるよう心がけましょう。



《5月5日は、子どもの日です。》



昔から5月5日は「端午の節句」として祝われてきました。子どもが元気に育ってきたお礼やこれからもすこやかに成長してほしいと願いをこめて、お祝いの宴を開きました。そのときのごちそうが「ちまき」や「かしわもち」です。

給食では、1日にかしわもちがでます。お楽しみに！