

# 5月 きゅうしょくだより



平成27年5月号 志木市立宗岡第四小学校

新緑の美しい季節になりました。1年生は入学して、在校生は進級して1ヶ月がたちましたね。新しい環境のなか、体調を崩したり、物事に集中できなくなったりしてはいませんか??もしかしたら朝ごはんと関係しているかもしれません。

しっかり  
食べよう  
朝ごはん



## 朝ごはんは朝からパワー全開

朝ごはんは体全体を目覚めさせ、午前中元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで寝ている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。その他、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳が活発に動いたりします。体や脳を活動モードに切り替えるためにしっかり朝ごはんを食べましょう。

## 脳にエネルギーを送ろう!

脳を動かす唯一のエネルギー源はでんぷんなどから分解されて作られるブドウ糖です。脳の活動は止まることがないため、睡眠中も活動していて消費されています。また、ブドウ糖として体にほとんど蓄えることができません。朝ごはんを食べないと十分なエネルギーが脳に供給されず、働きが鈍くなります。朝ごはんを食べて脳の動きを活発にさせ、朝から元気にがんばりましょう。



朝ごはんを食べないで登校した午前中は頭がボーとして勉強や運動に集中できなくなってイライラします。

おいしい朝食を  
食べるために

- ・夜遅くまで間食しない
- ・生活リズムを早寝・早起きにし、朝食を食べる最低30分前には起きて体を目覚めさせよう。

5月1日はこどもの日献立です



- ★こぎつねずし
- ★すましじる
- ★かしわもち
- ★ぎゅうにゅう

おたのしみに!!



## 保護者の皆様へ

5月14日木曜日はなかよし給食です。  
校内でお弁当給食を食べます。

持ち物：お弁当を持ち運びする手さげ袋やレジ袋  
(お弁当等を入れて持ち運びます)

はし  
お手拭き  
敷物

## 今月の給食費集金

日時：5月7日木曜日  
金額：4100円

おつりのないようご協力お願いいたします。

1日3食しっかり食べ、毎日元気にがんばりましょう。