



R6年 5月 8日  
江戸川区立清新第一小学校  
校長 石橋 悟

しんがつき きゅうしょく はじ げつ ねんせい がっこうきゅうしょく な きゅうしょく じかん たの  
新学期的給食が始まって | カ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているよ  
うです。

せいちょうき こ あさ げんき にち たいせつ しょくじ  
さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に | 日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。  
しゅしょく しゅさい ふくさい た ないよう き た どうこう  
「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

## 主食をしっかりと食べて脳をイキイキさせよう!

はん ご飯やパンなど主食に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体の中で  
ぶんかい ぶどうとう ぶんかい ぶどうとう  
分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは違って、ゆるやかに体に取りこま  
れるので、体への負担が少なくなります。このブドウ糖は、体だけでなく、脳のエネル  
ギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は決まっているので、食事  
から毎回補っていかねばなりません。

ね ている 間も 体は エネルギー を使っています。朝ごはんをしっかりと食べてエネル  
ギー源を補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



### 朝ごはんをしっかりと食べると...

すのう  
さえわたる頭脳!



のう ばたら  
脳を働かせるエネルギー源となり、  
べんきょう べんきょう  
勉強によく集中できます。

からだ げんき  
体に元気をチャージ!



げんき げんき  
元気に体を動かせます。集中力も  
たか たか  
高まり、けがの予防につながります。

こころ  
心もウオームアップ!



せいかつ せいかつ  
生活リズムが整い、食卓を囲んで  
1日を明るくスタートできます。

## 運動会の練習をがんばりましょう

うんどうかい れんしゅう  
うんどうかい れんしゅう  
運動会練習も始まります。運動をするからといって、特別  
な食べ物が必要なわけではありません。主食・主菜・副菜の  
ある栄養バランスのとれた食事を、朝昼晩の3回、きち  
んととることを心がけましょう。

