



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 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 ぶどう糖 ぶんかい ぶどう糖 ぶんかい ぶどう糖
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 ちから
元気に体を動かします。集中力も
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
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
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。

