

5月給食たより



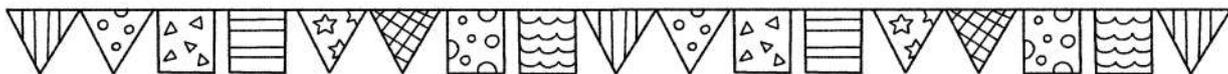
江戸川区立下鎌田東小学校
 令和6年4月30日(火)
 校長 山本 浩一
 栄養士

若葉がまぶしい、さわやかな季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい教室での生活にも慣れてきたころでしょうか。5月は運動会の練習がはじまります。6月1日の運動会に元気よくのぞむ体をつくるためには、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をすることが大切です。



運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



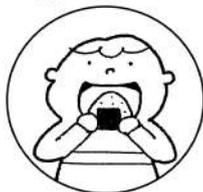
早起き



早寝

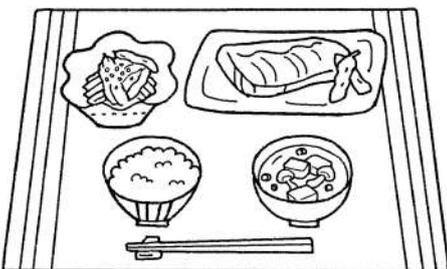


朝ごはん



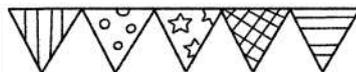
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、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といろいろな栄養素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に心がけましょう。

1日のスタートのスイッチ 「朝ごはん」に注目!!

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。

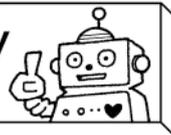


朝ごはんを食べるために早寝早起きしよう!

朝ごはんを食べると



Let's study English



朝食は英語で何ていうの?

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないこととなります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。