



令和5年5月  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまったりすることがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

夜、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体は実はエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまいます。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせる働きがあります。規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでも大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

## 朝ごはんのはたらき

### 体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

### 体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

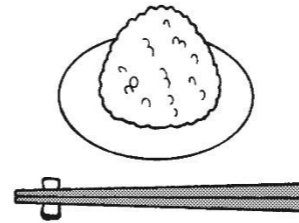
### 体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

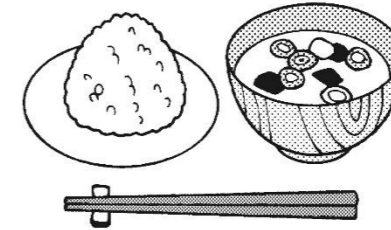
## 朝ごはんステップアップ

### ホップ (主食のみ)



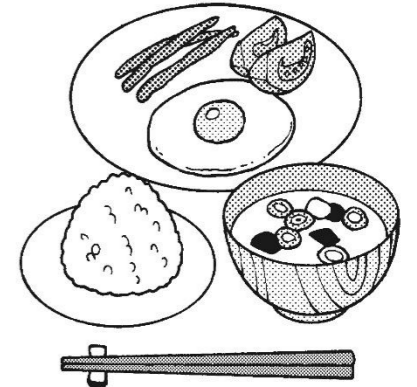
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から積極的に過ごせます。

### ステップ (主食+1品)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

### ジャンプ (バランスを考える)



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

©少年写真新聞社2023

## 夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。



©少年写真新聞社2023

※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。

※特別な事情で、給食のある授業日を10日以上欠席する場合、給食停止申請書の受理日から、土日、休日を除く6日目より返金いたします。担任に申し出があり、給食停止申請書の提出があった場合のみ返金いたします。給食停止申請書は、学校ホームページからダウンロードすることができます。