



第2号  
平成28年7月1日発行  
東神楽小学校

1学期も残りわずかとなりました。もう少しで楽しい夏休みが始まります。  
今年の夏は猛暑が予想されています。夏休み中は、栄養・健康・運動・休養の  
バランスを考えて、暑さに負けず元気に夏を過ごしましょう。

# 朝ごはんパワーで元気に

本校では5月に生活リズムチェックシートを配付し、「早寝・早起き・朝ごはん」の取組をしましたが、夏休み中は、何かと生活リズムが乱れがちになりますので、朝ごはんをしっかりと食べて、一日をスタートさせましょう！

## 朝ごはんは心と体の元気の元！

脳のエネルギー源はブドウ糖で、体内にこれを蓄えておくことはできません。  
夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、集中力が下がったり、学習の効率が下がったりします。

### 朝ごはんを食べないと…



## 朝ごはん 何を食べればいいのか？

朝ごはんはバランスが大切です。主食(ごはんやパン)、主菜(魚、肉、卵)、副菜(野菜、果物)、汁物(みそ汁、スープ)を揃えましょう。しかし、朝は忙しいご家庭もあると思います。まずは手軽な朝ごはんから始めてみませんか？

### キーワード: 手軽に、まずは何かひと口から！

- ★食パンにハム(ジャムまたは卵)
- ★食パンにチーズをのせてチーズトースト  
(ピザソースをぬればピザトースト)
- ★みそ汁に落とし卵やごはんを入れる(雑炊も)
- ★みそ汁にわかめやとろろこんぶを加える



※果物を加えるとさらにいいです



## のぞいてみよう！ 今月の食育

### その2 「楽しかったお弁当の日」

6月7日(火)はお弁当の日でした。「おうちの人とおかずを作ったよ！」  
「全部自分で詰めたよ！」と教えてくれる子どもたちの目はきらきらと輝いていました。これからも、料理や後片付けなどのお手伝いを一緒にできるといいですね。

