



月号



早寝・早起き・朝ごはんだより

毎月19日発行

朝19日は
食の日

新学期が始まって1ヶ月が過ぎ、子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきた頃かと思います。しかし、疲れもたまっている時期もあります。

また、ゴールデンウィークなどで生活リズムも乱れがちになっているのではないかでしょうか。早寝・早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べて生活リズムを整え、楽しい学校生活を送りましょう。



朝ごはんはとても大事

① 朝食をぬくと脳や精神に悪い影響が？！

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラし、集中力が出なくて、勉強や仕事がはかられないことはありませんか？

これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。

② 脳のエネルギーはブドウ糖

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

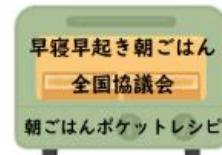
③ 朝はごはん食

不足したエネルギーを補うには？おすすめは、お米を食べる「ごはん食」です！ごはんは粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、ながらかに血糖値を上げて、長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。さあ、気持ちよくシャキッと1日を始めるために、朝からしっかりごはんを食べましょう！



学校のホームページの【桜川の食育】の【レシピ紹介】の中に、【朝食レシピ】を紹介していますので、ぜひ活用してください。朝ごはんのヒントにしていただけたら、幸いです。

右の二次元コードから、ご覧いただけます。



簡単にできる朝食レシピ50献立、保護者の方から募集したお子さんが喜んで食べる朝食20献立、朝ごはんポケットレシピ28献立を紹介しています。

令和7年度日めくりカレンダーの代表作品

| 日 | 年組 | 日めくりカレンダー標語 | | |
|-----|-----------|-------------|----------|---------|
| 1日 | 1年 1組 | 朝ごはん | しっかり食べて | 笑顔で登校 |
| 2日 | 1年 2組 | 朝ごはん | 食べたらぱっと | 目が覚める |
| 3日 | 1年 3組 | 朝ごはん | いっぱい食べて | 元気もりもり |
| 4日 | 2年 1組 | 「いただきます」 | 家族みんなで | 朝ごはん |
| 5日 | 2年 2組 | いいにおい | ごはんのかおり | 目覚ましだ |
| 6日 | 2年 3組 | 一日中 | 元気が続くよ | 朝ごはん |
| 7日 | 3年 1組 | 早寝早起き朝ごはん | 今日も元気に | 行ってきます |
| 8日 | 3年 2組 | 早寝早起き朝ごはん | 健康で | 笑顔もあふれる |
| 9日 | 3年 3組 | 寝る起きる | 食べるでつくる | 元気な日 |
| 10日 | 3年 3組 | 朝ごはん | 野菜も食べて | がんばるぞ |
| 11日 | 4年 1組 | 早起きで | 笑顔になるよ | 朝ごはん |
| 12日 | 4年 2組 | 朝マラも | 力がでるよ | 朝ごはん |
| 13日 | 4年 3組 | 桜っ子 | みんな食べるよ | 朝ごはん |
| 14日 | 4年 3組 | おなかがグー | 朝の目覚まし | 朝ごはん |
| 15日 | 5年 1組 | 朝ごはん | 食べてハッピー | 学校へ |
| 16日 | 5年 1組 | 朝ごはん | 毎日食べて | パワーアップ |
| 17日 | 5年 1組 | 朝ごはん | 食べて楽しい | 毎日を |
| 18日 | 5年 2組 | 朝食を | 毎日食べて | 学力アップ |
| 19日 | 5年 2組 | 朝ごはん | 食べると力が | もーりもり |
| 20日 | 5年 3組 | 栄養と | 幸せチャージ | 朝ごはん |
| 21日 | 6年 1組 | 早寝早起き朝ごはん | できたら元気に | 登校だ |
| 22日 | 6年 1組 | 一日の | 元気のもとは | 朝ごはん |
| 23日 | 6年 1組 | 毎日の | 集中力は | 朝ごはん |
| 24日 | 6年 1組 | 早く寝て | 元気に登校 | がんばるぞ |
| 25日 | 6年 なかよし3組 | 朝ごはん | 全部食べたら | おいしいよ |
| 26日 | 6年 2組 | 朝ごはん | 頭と体の | スイッチオン |
| 27日 | 6年 3組 | 元気のひけつ | 早寝早起き | 朝ごはん |
| 28日 | 6年 3組 | ちゃんと食べ | 頭動かせ | 朝ごはん |
| 29日 | 6年 3組 | 朝ごはん | 脳のための | バッテリー |
| 30日 | 6年 3組 | 一日の | 始まり決まる | 朝ごはん |
| 31日 | 6年 3組 | 元気な家族 | 秘けつはみんなで | 朝ごはん |

早寝・早起き・朝ごはんの日めくりカレンダーの「標語の募集」に、たくさん応募をありがとうございました。(136人 150作品)その中から31点の代表が決まりました。

代表に選ばれた人に「優秀賞」の賞状と桜川小学校特製の日めくりカレンダーを、また応募してくれた人に「努力賞」の賞状を校長先生から、贈呈されます。

このカレンダーを活用し、みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを理解しましょう。各クラスや、給食時間の放送で使用していきます。



桜川小学校の先生方に、好きな朝ごはんや思い出の朝ごはんなど、朝ごはんについて伺ってみました。毎月このおたよりで紹介していきます。最初は、梶村校長先生に伺いました。

好きな朝ごはんは「和食！」 いつもはこんな感じです。

「朝はしっかりと」「夜はひかえめ」に食べるようにしています。毎日白米を食べています。(パンは休日に時々食べます)

お魚とお肉を日によって交互に食べるようになっています。ヨーグルトやチーズが好きです。

野菜は苦手なものもありますが、なるべく朝に食べるようにしています

アスパラガスとナスが好きです

フルーツとコーヒーも大好きです

桜っ子のみなさん 朝ごはんをしっかり

食べてくださいね

