



月号



## 早寝・早起き・朝ごはんだより

毎月19日発行

毎月19日は  
**食育の日**

新学期が始まって1カ月が過ぎ、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、疲れもたまってきている時期でもあります。

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のでしょうか。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、勉強や仕事がかどら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。



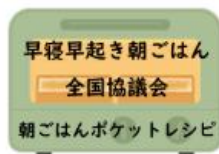
#### ③ 朝ごはん食

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、なだ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	食べたらばっと	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	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	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、たくさんの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」「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しています。ヨーグルトやチーズが大好きです。

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と食べてきてくださいね

