



月号

# 早寝・早起き・朝ごはんだより

桜川小学校

毎月19日



梅雨の季節になりました。蒸し暑い日が続くと、子どもたちの食欲がおとろえがちです。体調をくずさないためにも、早寝・早起き・朝ごはんに心がけることが大切です。水分補給にも十分に気をつけてください。



## 朝日と朝ごはんがもたらすよい効果とは

### 朝の光と朝ごはんて体内時計をスイッチン！



わたしたちの体には体内時計があり、正常に動かすために大切なのは朝の光と朝ごはんです。体には、脳や体のいろいろな器官に、体内時計があって、毎日一定のリズムを刻み、一日約25時間で一回りしています。ところが、一日は24時間周期なので、体内時計とはずれてしまいます。

このずれを修正し、リズムを整えるために大切なのが、『朝の光』と『朝ごはん』です。

ですから、毎日早起きをして、朝の光を浴び、栄養のバランスがよい朝ごはんを食べるようにしましょう。

こうすることで、毎朝、脳にエネルギーがきちんと届き、体内のリズムがととのい、元気に一日をすごすことができるのです。

朝、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることは、とても大切です。



## 朝食をおいしく食べるためには！

<p>一日を元気にスタートするために、朝ごはんを食べて元気に「行ってきます！」</p> 	<p>早寝・早起きをする</p> 	<p>夜遅く食べない</p> 	<p>食事の前に体を動かす</p> 
<p>前日に持ち物の準備をする</p> 	<p>前日に下ごしらえをする</p> 	<p>調理しなくても食べられるものを用意</p> 	<p>パターンを決めて、なやまない</p> 

令和6年度 日めくりカレンダーの代表作品

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。(79人 102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。6月から、各クラスや、給食時間の放送で使用しています。



日	日めくりカレンダー標語		
1日	朝ごはん	いっぱい食べて	元気いっぱい
2日	朝ごはん	もりもり食べて	行ってきます
3日	よく寝ると	明日の元気	まんたんだ
4日	朝ごはん	好きになると	元気だよ
5日	朝ごはん	いっぱい食べて	がんばるぞ
6日	おはようと	身体にあいさつ	朝ごはん
7日	朝ごはん	しっかり食べて	朝マラソン
8日	「いただきます」	今日も一日	はじまるぞ
9日	朝ごはん	元気いっぱい	桜っ子
10日	朝ごはん	食べて元気に	行ってきます
11日	朝ごはん	栄養たっぷり	力になる
12日	朝起きて	いただきますの	目覚ましだ
13日	朝ごはん	元気をチャージ	行ってきます
14日	朝ごはん	食べるとお腹が	すかないよ
15日	朝ごはん	しっかり食べて	成長だ
16日	朝ごはん	楽しい生活	はじまるぞ
17日	早寝早起き朝ごはん	今日も一日	がんばるぞ
18日	元気だよ	理由は朝の	食事だよ
19日	朝ごはん	元気をためる	バッテリー
20日	朝ごはん	食べてリズムを	ととのえよう
21日	朝ごはん	毎日食べて	習慣に
22日	朝ごはん	元気チャージ	行ってきます
23日	早起きで	朝ごはん食べ	元気です
24日	朝ごはん	みんなで食べると	よりおいしい
25日	早起きをすると	元気に	登校だ
26日	朝ごはん	家族で食べれば	おいしいな
27日	朝ごはん	全部食べたら	元気だよ
28日	もぐもぐと	食べると元気	朝ごはん
29日	朝ごはん	しっかり食べて	栄養だ
30日	朝ごはん	元気のあかし	絶対に
31日	朝ごはん	いっぱい食べて	エネルギーチャージ

## 我が家の朝食メニュー募集～おしえて!朝ごはん!～

我が家の朝食メニューを募集します。みなさんのお家での朝ごはんを教えてください。

お子さんが喜んで食べてくれる朝ごはんや、簡単に作れる朝ごはんなど……なんでも結構です。

こんな朝食レシピはおすすめですよ!なんていうのはないですか?

忙しい朝に、こんな朝ごはんは喜んで食べてくれます。というものを教えてください。

子供たちが健やかに心も体も成長するため、また学校生活を楽しく過ごすためには、「朝ごはんはとても重要!!」です。

本日、応募用紙を配付いたしましたので、奮って応募してください。

お子さまを通して、担任の先生まで提出して下さるようお願いいたします。

締め切りは、7月12日(金)です。

応募して下さったお家のかたには、校長先生から賞状が全員いただけます。

お待ちしております。よろしくお願ひします。

