



5月 給食だより

～ かぞくのひとと、いっしょによんでください ～



令和4年5月
古河市立古河第一小学校



新年度が始まって早くも1か月、吹く風もさわやかで、若葉がきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

心・からだ・頭(脳)に
スイッチON!

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。

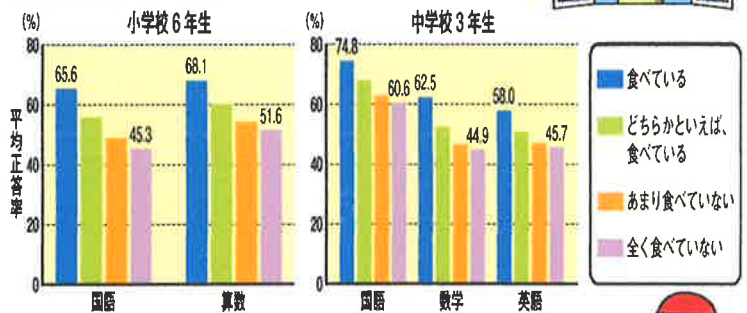
朝ごはんは眠っていたからだや脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。

また朝ごはんを食べている人は、そうでない人に比べ学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。

しっかり朝ごはんを食べて、1時間目から脳を活発に働かせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを

目指しましょう!



主食を食べている人

おかず、牛乳・乳製品や果物から

食べやすいものを1品プラス!



主食+1品食べている人

さらに1品プラスしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて!



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



1 早寝、早起きを心がけよう
*小学生の睡眠時間は、9~11時間が望ましいとされています。



2 朝、昼、夕の3食をしっかり食べよう
*なるべく好き嫌いせず、何でも食べて、じょうぶなからだをつくりましょう



3 日中は元気にからだを動かそう

* 5月5日は
こどもの日 *

「端午の節句」

でもあります。

端午の節句には、かしわもちやちまきを食べる風習があります。かしわの葉は、新しい芽が出るまで、古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起がかついで使われます。

