

給食だより

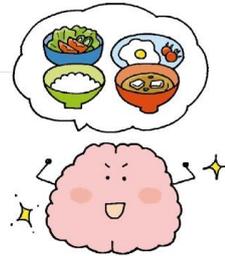
渋谷区立富谷小学校
令和7年度 4月号

ご入学、ご進級おめでとうございます。
新学期が始まりました。午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、朝食をとることが大切です。毎日必ず朝食をとってから登校しましょう。



朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食をぬくとエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。
また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままですと時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとると朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。

やっぱり睡眠も大切です



夕方

ゆうがた ねむけ かん ばあい すいみんぶそく かのうせい
夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性あります。睡眠不足が続くと記憶力やからだの抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早寝早起きで生活リズムをととのえて、朝に勉強するのも効果的です。

こんげつ きゅうしよ色くひょう
今月の給食目標は

きれいな教室 楽しい給食 です