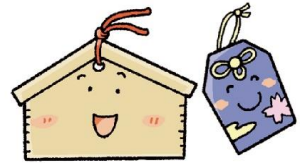




# \* 給食だより \*

渋谷区立富谷小学校  
令和5年 1月号

あけましておめでとうございます。  
寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。



## 朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力がでてきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンには、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかに、記憶を整理し、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

### 朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとれるように、朝は時間に余裕をもちましょう。



石けんを使った  
手洗いで  
かぜを予防しよう

**1月の給食は、初日の  
10日(火)から始まります**