



給食だより



渋谷区立笹塚小学校

給食目標「朝食の大切さを知ろう」



1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切です。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になり、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。



5月25日（土）は運動会です。給食はありません。

5月24日（金）運動会前日こんだて



- ・ 赤勝て！白勝て！ヒレカツカレー
- ・ 梅ドレサラダ・冷凍みかん・牛乳



運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調を整えるために、規則正しい生活を心がけましょう。朝ごはんをしっかり食べることで運動会で最大限の力を発揮することができます。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけさせましょう。

栄養バランス



水分補給



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。