

令和8年度

お子さんと一緒にお読みください♪



5月給食たより



朝ごはんの役割はなにかな？

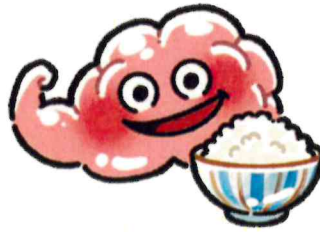
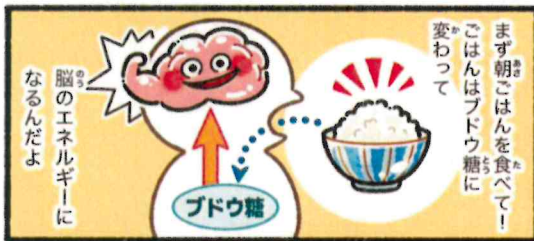
秦野市立広畑小学校

6年生 朝食の役割について学習しました (家庭科)

「朝ごはんを食べると脳が元気になって、午前中授業に集中できる」「朝ごはんを食べた後は体温がおだやかに上がって、昼食まで体温がキープされる」「朝ごはんを食べないと、体温が急激に上がって、昼食を食べる前に少し下がってしまう」など、子どもたち同士で話し合い、朝食の役割と大切さに気が付くことができました。授業の最後には、「自分で朝ごはんを作れるようになりたい!」と元気に答えてくれました。

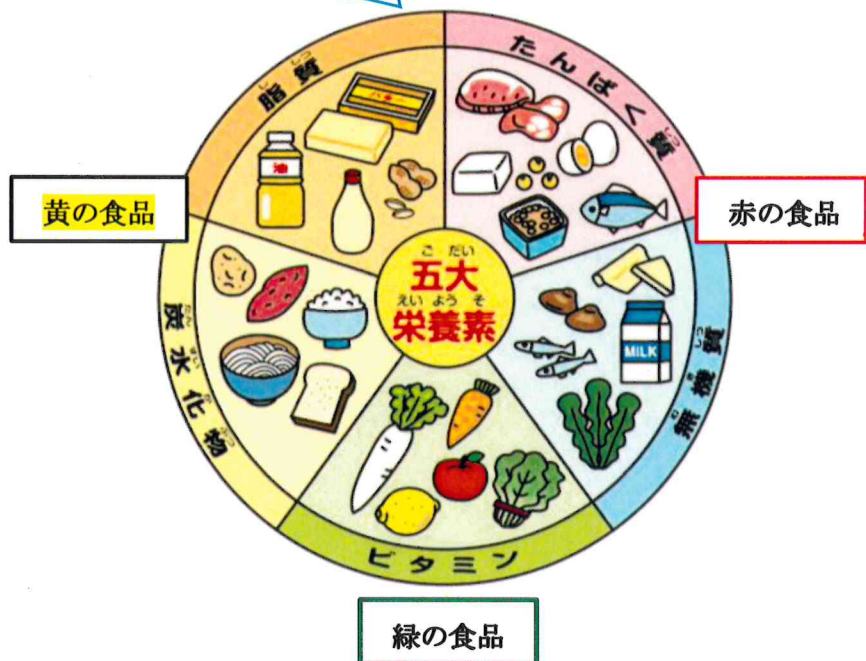
今後は栄養バランスが整い、忙しい朝に手早く調理できる朝ごはんを考えていきます。

エネルギーが足りない!



のうみそさんの大好物はブドウ糖。でも貯めておくことができないから寝ている間になくなって、補給しないと午前中の集中力や記憶力に影響してしまうよ。

朝ごはんは主食(ごはん・パン・めんなど)だけでなく、赤の食品(たんぱく質・無機質)や緑の食品(ビタミン)を食べると黄・赤・緑の3つ食品グループがそろってさらによいですね!



ごはんやパン、めんなど、
主食をしっかりとりましょう。