

5月 給食たより



令和6年度 磯部小学校

しんねんど はじ かげつ こ せいかつ せいかつ せいかつ
 新年度が始まって、1ヶ月がたちました。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、つか じき せいかつ みだ き
 疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいため、気をつけましょう。げんき がっこうせいかつ おく はやねはやお ちょうしよく せいかつ
 元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

5月5日



たんご せつく た おかし ていばん
 端午の節句に食べるお菓子という、「かしわもち」が定番です。
 かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系とぎ えんぎ かつ つか せいかつ みだ き
 が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。
 かしわもちのほかに、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三かく ささ ほつかいどう あおものけん いちぶ
 角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、ながのけん ぎ ふけん さんかんぶ ほおぼま か こしまけん みやざきけん くま
 長野県や岐阜県の山間部で「朴葉巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊もとけん なんぶ た ふりょう
 本島の南部で「あくまき」を食べる風習があります。



ちまき さんかく ちまき



早起き・早寝・朝ごはん



かぞく みんなで 規則正しい生活を!

朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

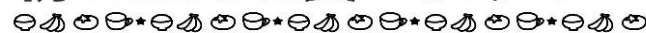
あさ ひかり
 朝の光にはパワーがある!?
 朝の光を浴びよう
 ひとが持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!

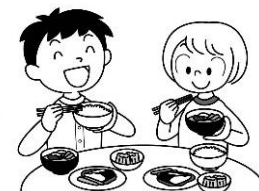


あやみみ
 睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。





あさ 朝ごはんを食べよう!








◎朝ごはんはなぜ食べるの?



あさ た けんこう たいせつ せいかつ
 朝ごはんを食べることは、健康に過ごすためにとっても大切です。朝ごはんを食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。4つのポイントをみていきましょう。

<p>たいおん あ 体温が上がる! ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる。</p> 	<p>のうのエネルギーになる! のうにエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができる。</p> 
<p>おなかがスッカリ! おなか(腸)が元気に動き出し、朝のうちにうんちが出て、スッカリする。</p> 	<p>せいかつ 生活リズムをつくる! 1日の体のリズムをつくることができ、早ね早起きがしやすくなる。</p> 

あさ た まいにち せいかつ おお かんけい
 ★朝ごはんを食べること、毎日の生活は、大きく関係しています。
 つぎ なか じぶん あ
 次の中で、自分に当てはまることがあるか、チェックしてみましょう。

- あさ、なかなか起きられない。 
- あさ、おなかがすかない。 
- ぐだ うご 体を動かすことがきらい。 
- ねる 1時間～30分前に、夕食を食べることが多い。 
- よる おそく (午後10時すぎ) まで起きていることが多い。 



1つでもチェックがついた人は、朝ごはんを食べる体の準備ができていない可能性があります。朝ごはんを食べるための生活リズムを見直してみましょう。1つもチェックがつかなかった人は、朝ごはんを食べる体の準備ができています。そのままよい生活リズムを続けましょう。