

ご家庭でお子さん
と一緒に読みく
ださい！

令和8年5月 津南小学校

しんりょく きせつ 新緑の季節となりました。しんがつき はじ つき あたら かんきょう での きんちよう 緊張がほぐれ、ほっとすると同時に疲れの出やすい時期でもあります。バランスのよい食事と十分な睡眠で体調をととのえましょう。



あさ 朝ごはんは3つのスイッチオン！！



あさ 朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力がなくなったり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを食べる習慣を付けましょう。

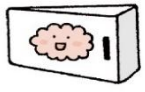


からだのスイッチ



すいみんちゅう さ たいおん あ からだ めざ 睡眠中に下がった体温が上がり、体が自覚めます。元気に活動するための力がもりもりわいてきます。

脳のスイッチ



ね ている あいだ のう は エネルギーを消費しています。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、やる気や集中力が高まります。

おなかのスイッチ



い た もの はい ちょう うご だ はいべん うなが 胃に食べ物が入ると腸が動き出し、排便を促します。毎日決まった時間に朝ごはんを食べることで排便のリズムをつくりましょう。

がくりょく たいりょく 学力も体力もアップ!?

ちよう しょく 朝食のすすめ

ちようしょく まいにち た ひと たいりょく うんどうのうりょく 朝食を毎日食べている人は、体力・運動能力やがくりょく たか けいこう ちようさ 学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。ちようしょく た べんきよう 朝食をしっかりと食べて、勉強もうんどう げんき 運動も元気いっぱいがんばりましょう。



ピカピカの1年生★ もりもり食べて大きくなあれ！

「お味はどうですか？」と声をかけると、「カレーライスおいしい！」「から揚げ大好き！」「お汁があつたか〜い。」といろいろな感想を聞かせてくれる1年生。給食をもりもり食べながら、楽しく過ごしている様子を見て嬉しく思っています。準備や後片付けもとても上手です。

