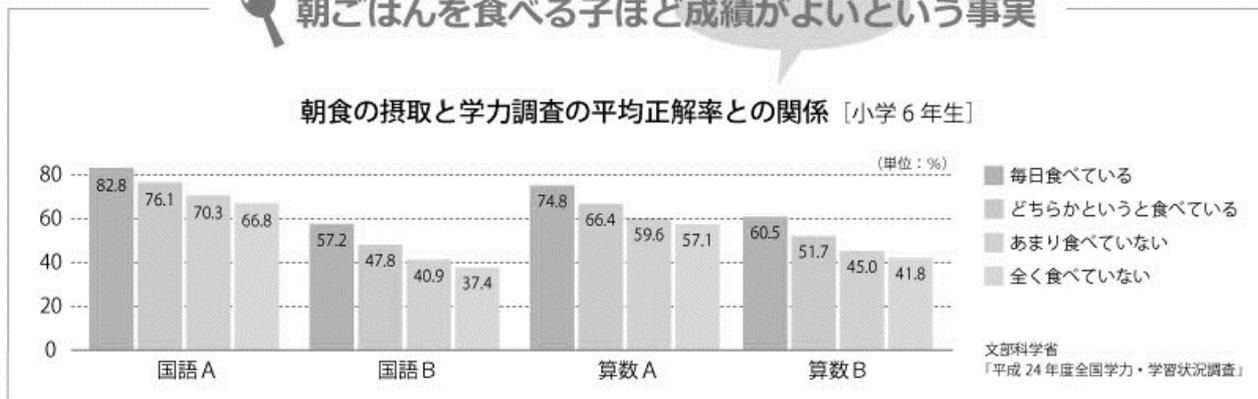


❁ 6月は食育月間です ❁

福島県では、6月を食育月間として、各学校で1週間、「朝食について見直そう週間運動」を実施することになっています。そこで南郷小学校では、生活習慣の振り返りも含めて、「早寝早起き朝ごはん運動」をすることになりました。6月24日～28日までの1週間、どんな朝ごはんを食べてきたか、自分でプリントに書きます。朝ごはんは、睡眠中に下がった体温を上げたり、脳にエネルギーを補給したりするなど、午前中の活動の源となる大切な食事です。朝食の内容を振り返るとともに、栄養バランスがとれた朝食のメニューを考えたり、おうちの人のお手伝いをしたりして、朝食づくりに参加してみましょう！



朝ごはんを食べる子ほど成績がよいという事実



からだの豆知識

朝ごはんを食べると頭が良くなるの？

上のグラフをみると、朝ごはんを食べる子は良い成績をとっていることがわかります。

私たちの体にある臓器は寝ている間もずっと働いています。そのため、朝起きたときは、体のエネルギーが少なくなっています。エネルギーが足りないと集中して勉強したり、体を動かしたりすることができません。しかし、朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できたり、運動に取り組むことができるようになります！これが成績上昇に繋がっているのかもしれないかも！

保護者の方へ

6月24～28日は早寝早起き朝ごはん運動を実施します。児童のみなさんに朝ごはんのメニューと生活習慣の振り返り活動に取り組んでもらいます。朝のお忙しい時間ではありますが、ぜひご家庭でも、お子さんと朝ごはんについて話したり、おうちの方の手伝いをしたりするきっかけにお役立ていただければと思います。お手数おかけしますが、ご協力よろしく願いいたします。

