



食育だより

朝ご飯を食べていますか？

みなさん、毎日、朝ご飯を食べていますか？小学生の頃は、背が伸びたり、体重が増えたり、大きく成長する時期です。朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！



早ね・早起き・朝ごはんカードについて

今年度、高瀬小学校では、6月と11月の2回、「早ね・早おき・朝ごはんカード」に取り組みます。寝た時刻、起きた時刻、朝ご飯を食べたかどうかチェックし、生活リズムを確認してください。

今週中にチェックカードを配布します。17日(月)～23日(日)までの1週間、お子さんと一緒に、生活リズムについてチェックをお願いします。お子さんのふりかえりと家の人からの一言を記入し、24日(月)に担任の先生に提出してください。ご協力よろしくお願いします。

6月							
チェック内容	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	月	火	水	木	金	土	日
①朝ごはんは食べましたか？							
②夜、何時にねましたか？							
③朝、何時におきましたか？							
ふりかえり	家の人から						

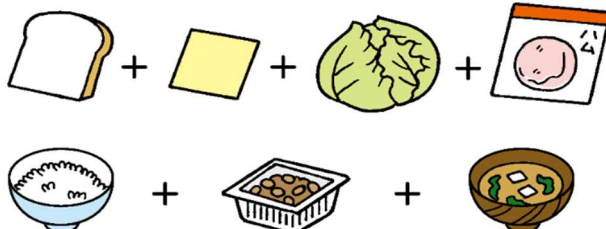
食べたなら○、食べなかったら×を記入します。

数字で記入してください。

例：7:00 6:30

家の人からのほげましの一言をお願いします。

チャレンジ！ 自分でできる朝食



高学年のみなさんは、家にあるもので、簡単な朝食づくりにチャレンジしてみるのもいいですね。

パンの上にチーズ、ハムやレタスなどを重ねるだけで、朝食ができますよ。