



朝ごはんは元気の源です。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、良いことがたくさんあります。朝の時間は、なにかと慌ただしくなりがちですが、朝ごはんを欠かさず食べることで、生活リズムを整えて過ごしてほしいと思います。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

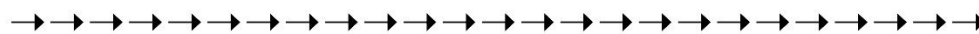
朝ごはんを食べると



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



元気に1日をすごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

1年生 給食室の様子について学びました

6月1年生では、学校探検 part2 として、給食室の様子について、動画を見たり、栄養教諭の説明を聞いたりして学びました。普段は入ることのできない給食室の様子について知ることのできた貴重な時間となりました。

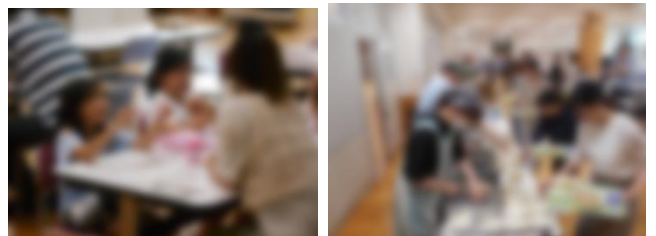


↑いくつかの調理器具に触れている様子です。自分の身長よりも大きな調理器具に、みんな興味深々でした。

給食試食会

たくさんのご参加ありがとうございました。

6月19日(木)に1年生、6月20日(金)に4年生の保護者を対象とした給食試食会を行いました。保護者の中には、久々に食べる給食に懐かしさを感じた方もいたのではないのでしょうか。両日ともに非常に暑い日となりましたが、たくさんの保護者の方々にご参加いただきました。お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。



↑和やかな雰囲気でご飯をおいしくいただきました。