



食育だより

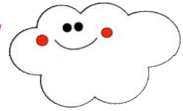
R4.5月号

上戸祭小学校

★おうちの人といっしょによみましょう。

木々の緑が鮮やかになり、風が心地よい季節になりました。
新学期がスタートして1か月経ちました。新しい学年での生活には慣れましたか？
疲れが出やすい時期でもあります。しっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう！

1日を元気に過ごすもと、朝ごはん！



朝起きたときの脳や体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。

朝ごはんを食べることで体温が上がり、体が活発に動けるようになります。

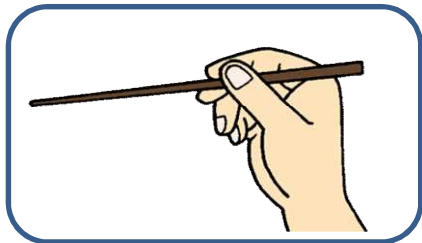
元気に勉強や運動をするために、朝ごはんを食べてから登校しましょう。

朝ごはんを食べないと…

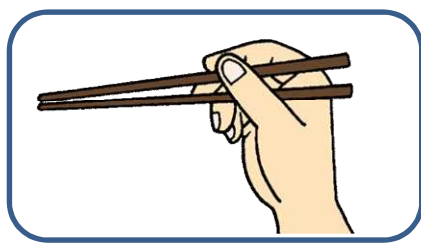
朝ごはんを食べないと、イライラしたり、何もやる気が起こらなかったりすることが多く、わたしたちの心にも影響が出てくるのがわかっています。



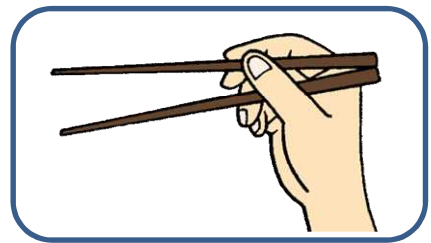
お箸を正しく持って、動かしてみよう！



①鉛筆を持つようにお箸を持ちます。



②もう1本のお箸を親指の付け根と薬指の先で挟みます。



③親指・人差し指・中指で、上のお箸を動かします。

正しく持つことができたかな??



