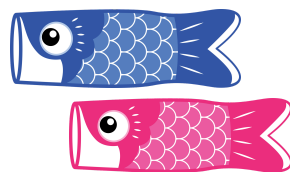


# 5月 給食だより



相模原市立  
向陽小学校

午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、朝ごはんをとることが大切です。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

## 朝食で3つのスイッチオン

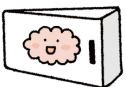


### 体のスイッチ



朝ごはんを食べると、寝ている間に不足したエネルギーや栄養素を補給することができます。午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



脳は寝ている間もはたらき続けるため、朝はエネルギーが不足しがちです。ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖に変わり、脳の元気のもとになります。

### おなかのスイッチ



朝ごはんが胃に入ることによって腸が元気に動き始め、自然な朝の排便につながりやすくなります。

## 朝ごはん朝の太陽の光で

### 体内時計をリセット！

わたしたちの体内時計は、1日（24時間）より少し長い周期であるため、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。朝ごはん朝の太陽の光を浴びることで、このずれを元に戻すことができます。



## Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A.

朝に食欲がわかないときは、まず前の日のすごしかたを思い出してみましょう。夜ごはんのあとにまた食べていたり、寝るのが遅くなっていませんか？ 早寝・早起きを心がけて、朝おなかやすく生活リズムをととのえましょう。



## 5月5日 こどもの日



5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の休日です。端午の節句の日でもあります。ちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。

## 田植えの季節

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので、「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。

米作りは大変な作業です。感謝していただきます。

