

# きょう きゅうしょくひとくち 1/21(木) 今日の給食一口メモ



きょう 今日のひとつちメモは、「あさ 朝ごはん」についてです。

なぜ、朝ごはんが必要なのか知っていますか？それは寝ている間にもエネルギーは使われているからです。夕食でとったエネルギーは全て使われてしまい、朝には残っていません。そのため、朝ごはんを食べないと、午前中、脳の活動に必要なエネルギーが足りなくなってしまう。脳は体に比べてとても小さいですが、たくさんのエネルギーを消費しています。午前中元気に活動するためには、しっかり朝ごはんを食べて補う必要があります。

せの背が伸びたり、たいじゅうの体重が増えたり、しょうがくせい、いまの小学生の今の時期は大きく成長する時期です。しっかりと朝ごはんを食べ、げんきに元気に登校しましょう。



# きょう きゅうしょくひとくち 1/22(金) 今日の給食一口メモ



きょう 今日のひとつちメモは、「うんどう あそ 運動と遊び」についてです。

みなさんは運動をしていますか？今週は「早ね早起き朝ごはん週間」でしたが、「早ね早起き朝ごはん」には「運動と遊び」も深く関わっています。

うんどう運動をする人としない人を比べると、うんどう運動をしていると、しっかりと食事をし、睡眠をきちんととっている児童が多く、せいかつ生活に意欲があり、いよく心の面も安定してべんきょう勉強にも集中できるので、べんきょう勉強の面でも良い効果が期待されるそうです。

にほん日本を含めて多くの国で「いちにち一日で合計して60分」体を動かすことが勧められています。「うんどう運動」や「からだを動かす」と聞くとスポーツだけだとおもいますが、やす休み時間やほうか放課後に行うりっぱ外遊びも立派な「うんどう運動」です。かいだん階段の上り下りも「からだを動かすこと」に入ります。たのしみながら「60分」を目指して体を動かしましょう。

