

さうじょくたより

9月号
藤沢市立天神小学校
2023年9月号

暑い日が続いていましたが、朝晩涼しくなる日も増えてきました。少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきましたね。季節の変わり目は、気温に慣れず体調を崩しやすい時期です。また、コロナウイルスやインフルエンザも流行していますので、バランスよく食べ、しっかりと睡眠をとり、体を大切にしてください。

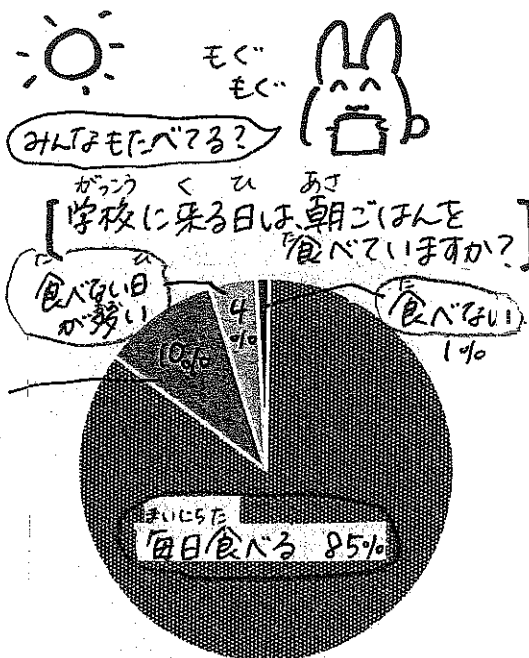
学校では、運動会の練習も始まり、子どもたちはとてもはしゃいでいます。休み時間にもソーラン節のかけ声が響き、振り付けを確認する姿を見かけます。毎日がんばって練習をしているので、必ず朝ごはんを食べて、元気に登校して欲しいと思います。

朝ごはんアンケートより

藤沢市では、市内全小中学校の児童・生徒を対象に朝ごはんアンケートを実施しています。

右のグラフは、今年の7月に実施したアンケートの結果です。天神小学校では、85%の子どもたちが毎日朝ごはんを食べて登校していることがわかりました。学校では、

午前中4時間も学習や運動をします。空腹のままだと集中力を保つことができませんので、引き続き毎日朝ごはんを食べて欲しいと思います。食べない人、食べていない日が多い人は、少しでも食べて登校ができるようにしましょう！



あさ

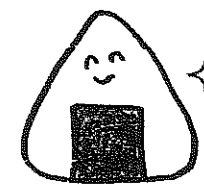
朝ごはんは、ごはん派？パン派？



「なかなか朝起きられない...」、「習い事に行き寝るのか遅くなってしまった...」、「起きてすぐは食欲がない...」、朝ごはんが食べられない理由も人それぞれあるかと思いますが、しかし朝ごはんはとても大切。食べるとたくさんのよいことがあります。朝ごはんを食べると体が温まり、スムーズに活動できるようになります。また、健康的な生活リズムをつくり、排便を促してくれます。さらに朝ごはんは、睡眠にも関係していて、眠気を誘うホルモンの「メラトニン」は、朝ごはんを食べる14~16時間後に生成されるといわれています。朝ごはんをバランスよく食べることがよい睡眠につながりますので、ぜひ朝ごはんを食べて欲しいと思います。忙しい朝、まずは大きな負担なく準備ができるものを用意しましょう。なかなか食欲が出ない人は、朝ごはんに好きなものを用意しておくのもおすすめです！

ごはん

好きなごはんのおともがあると楽しく食べられます。食欲が出ない人は、お茶漬けなら食べやすいかもしれませんね！



たんぱく質・うめ・ツナ...

おにぎりは忙しい朝にも食べやすいですね！前日に作った炊き込みごはんをおにぎりにしてもよいですね！

パン

食パンは、たまご、ハム、レタス、ベーコンなど色々なものをはさんで食べられ



ますね！レタスは包丁を使わずに用意ができるのでお手軽ですね！



前日にゆでたまごを作っておくのもよいですね！

朝ごはんを食べて1日元気に過ごしましょう！！