



いよいよ前期後半がスタートしました。まだまだ、暑い日が続きます。栄養のバランスを考えた食事
をとって、勉強に運動にがんばりましょう。朝ごはんは必ず食べてから登校しましょう。

朝ごはんを食べると



自分でコントロールしよう 体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入っているになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



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。

主食と主菜（肉、魚、卵、豆のおかず）副菜（野菜のおかず）をそろえるとバランスがよくなります。

「いしばし元気っ子週間②」が始まります

学校と家庭で連携して、メディアをコントロールし、毎日朝食を食べることにより、家族団らん、基本的な生活習慣の確立を目指すことを目的として、「いしばし元気っ子週間②」を実施します。9月29日～10月3日の期間中、学校で動画を視聴し、学習した後、各自の目標を決め、10月6日から1週間取り組みます。朝食については、今年度も、石橋小では、「朝食欠食ゼロ」を目指しています。また、主食だけではなく、おかず（主菜、副菜）も食べること、家族で一緒に食事をとることも重要です。朝食につきましては、家庭でのご協力が不可欠です。どうぞよろしくお願い致します。

～毎日、しっかりとした朝食（主食とおかず）を、家族と一緒に食べて登校しましょう～

