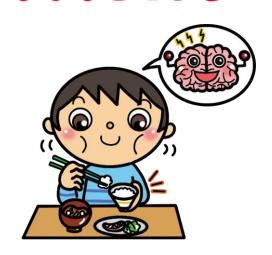


幸手市立幸手小学校 令和7年5月1日

新年度が始まって 1 か月がたちました。皆さんは、新たな環境に少しずつ慣れてきましたか?しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムも乱れやすいので気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをしてきちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

主食をしつかり食べで脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への資担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかなければなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると・・・

さえわたる頭脳!



のうしばた。 脳を働かせるエネルギー源となり、 べんきょう 勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



ばん き からだ うご 元気に体を動かせます。集中力も たか 高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生いかつ 生活リズムが整い、食卓を囲んで 1日を明るくスタートできます。