



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。

主食をしっかり食べて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、体への負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ねばなりません。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。



あさ朝ごはんをしっかり食べると…

すのう
さえわたる頭脳！



のう はたら
脳を働かせるエネルギー源となり、
べんきよう しゅうかん
勉強によく集中できます。

からだ げんき
体に元気をチャージ！



げんき からだ うご
元気に体を動かします。集中力も
たか よぼう
高まり、けがの予防につながります。

こころ
心もウォームアップ！



せいかつ ととの しよくたく かこ
生活リズムが整い、食卓を囲んで
にち あか
1日を明るくスタートできます。