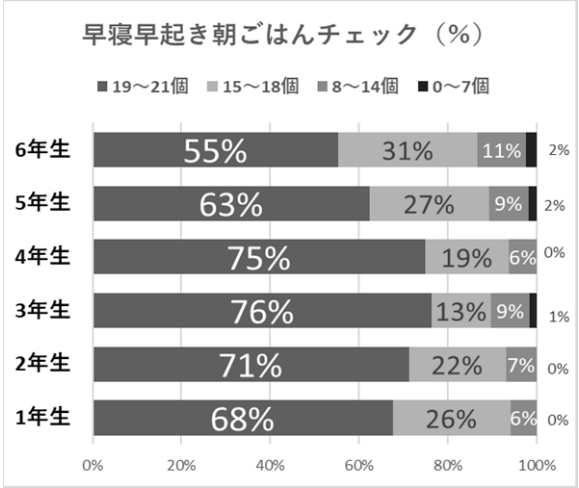


はやね はやお あさ と く けっか
早寝・早起・朝ごはんの取り組みありがとうございました。結果が良かったです。
ほうこく
報告します。



学力も体力もアップ!!

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



6月と比べ、11月は1年生や3・4年生を中心に、がんばりが感じられる変化が見られました。寒い時期でしたが、子どもたちはそれぞれのペースで前向きに取り組んでいました。

日頃からのあたたかい声かけや見守りに、心より感謝しています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに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。

