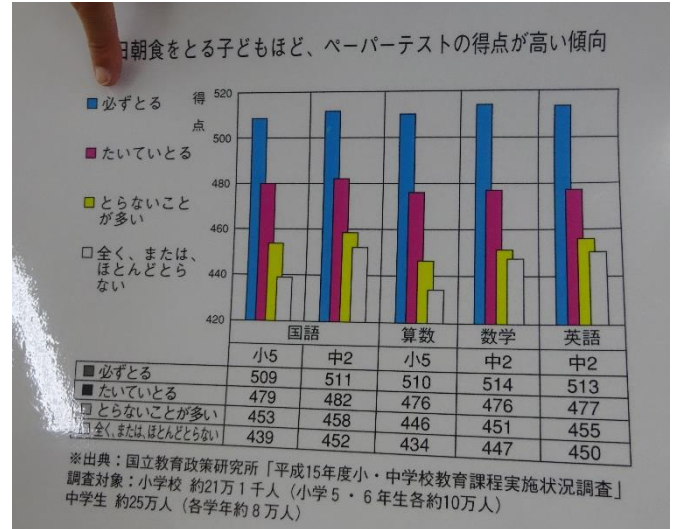


## 朝ごはんのパワー

20日(火)に栄養教諭の松尾先生から「朝ごはんの大切さを知り、パワーアップさせよう」というお話をしていただきました。朝ごはんには「脳のスイッチを入れる」「体温のスイッチを入れる」「おなかのスイッチを入れる」3つの大切な役割があることを知りました。子ども達は、朝食をきちんと摂るとテストの点数が上がる、体温が上がるという研究結果を聞いて驚いていました。また、主食・主菜・副菜・汁物・飲み物を摂ることも知ることができました。自分の朝食に何が必要かを考える貴重な機会になりました。



## 「朝ごはん頑張りカード」のお願い

子ども自身が朝ごはんをどのように摂っているのかを、自分で確認するために「朝ごはん がんばりカード」を実施します。週末にどのような朝食を摂ったのかをチェックして、感想を書くものです。

23日(金)～25日(日)まで子ども達がカードの記入をできているか、声かけをお願いします。

