



横浜市立相沢小学校

11月号 R3.10.29

学校だより



学校 HP QR コード

こ せいちょう たいせつ ちょうしょく
子どもの成長に大切な朝食

副校長 井上 文裕



おかげさまで10月23日(土)に、雲一つない青空の元、無事にふれあいスポーツフェ

スティバルを開催することができました。緊急事態宣言明けの開催でしたが、子ども達は

日頃の練習の成果を存分に発揮し、「ふれあおう相沢 つなごうみんなの思い」というスロ

ーガンを十分に達成する活躍であったと思います。また、当日はPTA役員や保護者、地域の

みなさまのご協力をいただき、入場制限や体温測定等の感染症対策を円滑に実施する

ことができました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

のうりんすいさんしょう ちょうさ ちょうしょく た じどう わりいじょう ほうこく せいちょうき
農林水産省の調査で、朝食を食べない児童が1割以上いると報告がありました。成長期

の子ども達にとって朝食は、1日の活動をいきいきと過ごすために非常に大切なものです。

わたし のう どう げん つか ね あいだ どう つか
私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っており、寝ている間もブドウ糖は使われ

たりなくなっていくます。そのためブドウ糖を多く含む、ごはん(お米)などの「主食」

を、朝食でしっかりと食べることが大切です。また、体をつくる肉や魚、卵などの「主

菜」も一緒に食べるとより栄養価の高い朝食になりますので、家庭での朝食づくりの

さんこう いただければ とも こんご しょくいくしどう とお こ たち はついく はったつ うなが
参考にしていただければと思います。今後も食育指導を通して、子ども達の発育・発達を促

していきます。引き続き、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。