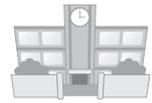




学校だより

坂城小学校 修学旅行



僕の修学旅行

はったはると
八田陽仁

修学旅行で、一番思い出に残ったのは、ホテルだ。

夜に布団をしいて、同じ部屋の快君に、「あ、オーブだ」とか、「〇〇がいる」とか言って笑い合っていたら、いつの間にか寝てしまっていた。

起きたら快君はもうとっくに起きていて、「お、早いねっ」と声をかけてくれて、時計を見たらまだ5時30分だった。そして「よく寝たな」と思いながら、「今日の朝ごはんなんだろうなあ」と考えていました。ちなみに朝ごはんは、エビフライや納豆でした。

修学旅行の思い出

よだあ
依田杏

私が修学旅行で心に残ったことは、ホテルでのことです。両親と離れて友達と二人っきりで一緒の部屋に泊まることは、緊張すると思っていたのに、意外とすぐに慣れてびっくりしました。いつもなら、こまったときに両親が助けてくれるけれどそうもいかないのです。友達と協力しながら過ごせてよかったです。友達と一緒に夕飯や朝食を食べたり、普段よりも長い時間一緒にいられたり、貴重な体験ができてとても嬉しかったです。また、朝食を食べたあとにみんなと一緒に海に行きました。ホテルの近くの海岸で、海に足をつけました。サンダルが流されそうになったり、服が濡れたりと思いつき楽しみました。ホテルの部屋から見える海に沈む夕日もきれいでした。一生の思い出に残る修学旅行。とても楽しかったです。



食育だより



食育・学校給食センター
82-2559



まずは朝食から 朝食の3つの役割

①元気はつらつ…体温を上げる

朝食を食べると体温が上がり始め、午前中はそのままの状態が続きます。朝食を食べないと、体を動かすことで少し体温は上がりますが、昼食までは体温が低い状態です。体温が上がらないと勉強や仕事のやる気が出ません。

②脳が活発に…！…脳にエネルギーを補給

脳のエネルギー源はご飯などの糖質に多く含まれている「ブドウ糖」です。朝食を食べないと、前日の夕食から翌日の昼食まで長時間エネルギーを摂っていない状態になり、エネルギー源のない脳は、集中力がなくなったりイライラして攻撃的になりがちです。

③排便快調…体のリズムを整える

朝食は1日の始まりを体に告げる合図になります。毎日決まった時間に朝食を食べることで体に規則正しい生活リズムが生まれます。また、朝食を食べると胃腸が刺激されて排便が促され、気持ちのよい1日のスタートがきれいです。早寝早起きと合わせ、できるだけ決まった時間に朝食を食べることで体のリズムを整えましょう。

