

6月24日（水）朝ごはん^{あさ}

みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？

おうぎ学級では、朝ごはんについて、
教育実習生と一緒に学び合いました。



朝ごはんを食べると、一日元気に過ごせるようになること、
朝ごはんを食べると体力や筋力が高まり、栄養がもらえる
ことを学びました。

朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入るのだそうです。

- 1 頭のスイッチ 脳がめざまめ、頭がさえる
- 2 体のスイッチ 体温が上がり、元気になる
- 3 お腹のスイッチ 便が出て、すっきりする

朝忙しい人は、何か一つだけしか食べないことがあるよう
ですが、いろんな物を食べた方が、体には良いということも
学びました。大リーグで活躍する大谷選手は、子供のころか
ら、たくさん朝ご飯を食べていたという話もありました。

学校で張り切って楽しく勉強するためにも、朝ごはんをし
っかり食べてもらいたいです。今日は食べてきましたか？

村越 新