



☆ **新たな年に向けて エネルギーの充電を**

2019年も後少し、気ぜわしい時期になりました。まもなく、冬休みが始まります。日ごろは忙しく、子どもたちとゆっくり過ごすことができないと思いますが、この冬休み、子どもたちとの心の交流を深めていただき、新たな年や3学期に向けての充電となりますようよろしくお願いいたします。

☆ **冬休みも 早寝・早起き・朝ごはん**

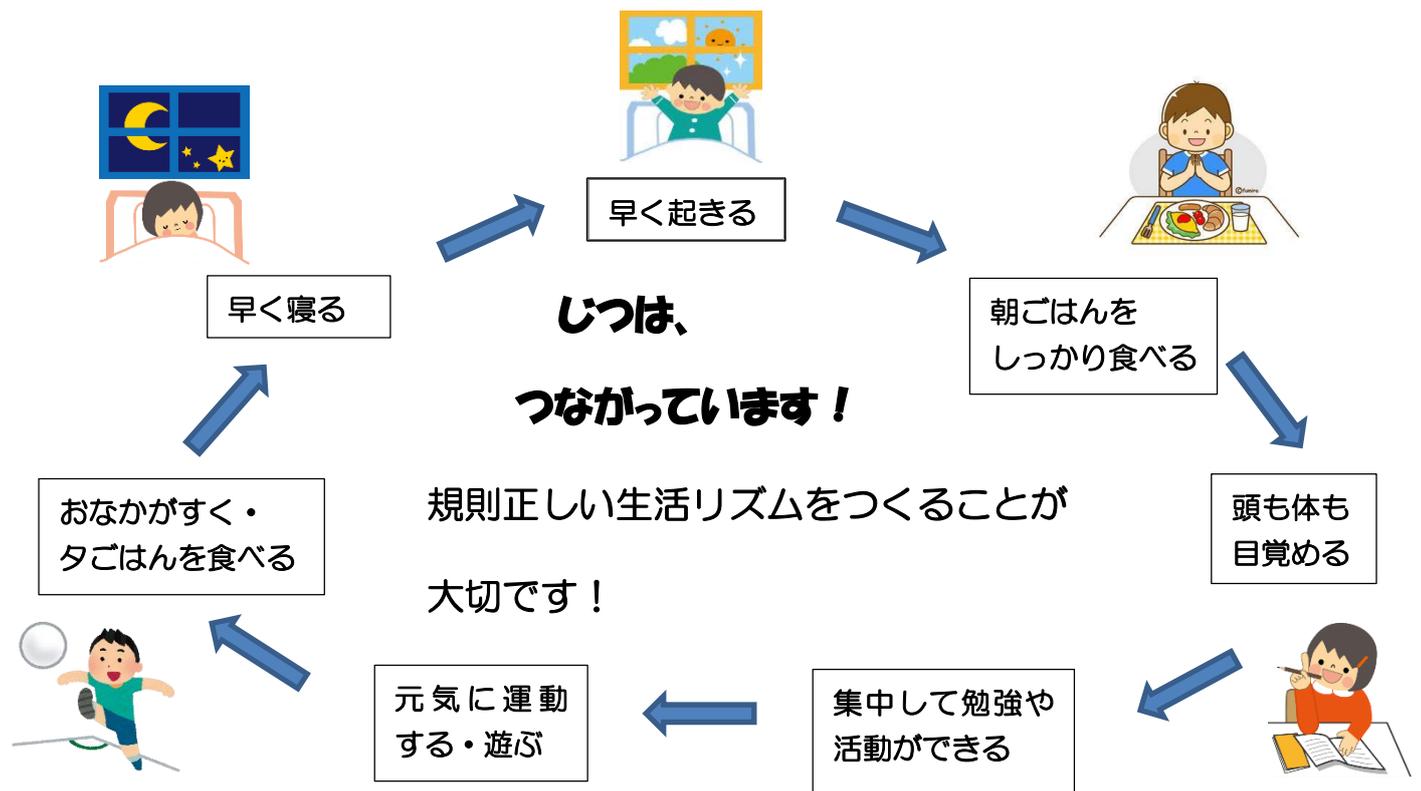


○ **朝ごはんをしっかりと食べよう！**

なぜ、朝ごはんを食べることが大切なのでしょう。

私たちが眠っている間も、脳は働いていて、エネルギーを使っています。そのため、朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。朝ごはんを食べることで、ブドウ糖をはじめとするさまざまなエネルギーが補給されるのです。朝ごはんを食べないと、午前中しっかり活動できる状態にならないことも考えられます。

朝ごはんを食べて脳と体を目覚めさせ、1日を元気に過ごす習慣づくりをしましょう。



【参考】小学生のための「早寝早起き朝ごはん」ガイド（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）

☆ **2学期もありがとうございました**



2学期も子どもたちは、励まみや声かけ、また、花まるコメント等、おうちの方からたくさんのパワーをいただきました。ご協力ありがとうございました。

来年もよろしくお願いいたします。よいお年をお迎えください。