

月		火		水		木		金	
<p>給食はじまるよ!</p> <p>てあらい → みじたく → はいぜん → あかたづけ</p>									
7 始業式 ～進級おめでとう～ 		8 入学式 ～入学おめでとう～ 		9 給食開始 		10 (Ⅱ・Ⅲ 課題テスト) 		11 	
14 		15 		16 一斉委員会 		17 (定期健康診断) 給食なし 		18 東京の郷土料理給食【穀雨】 	
21 		22 		23 (第1回学力推移調査) 		24 		25 Ⅱ・Ⅲ年生校外学習 給食無し 	
28 		29 昭和の日(祝日) 国民の祝日「昭和の日」の4月29日から「こどもの日」の5月5日までの一週間を「緑茶の週間」(グリーンティーウィーク)です。		30 春が旬の新○○ 		<p>4月18日は、『良い歯の日』です。よく噛んで食べると、身体に良いことがたくさんあります。食事の際、少しかむことに意識してみませんか？</p> <p>かむかむかむかむ よどかんで食べることは健康の基本</p> <p>最近、よくかまないで、ご飯やおかずを食べる人が増えています。しっかりかめば、消化がよくなるだけでなく、学習やダイエットにも効果があります。</p>		<p>●虫歯の予防 かむ回数が多いと、だ液の分泌も多くなり、消化や口の中の衛生状態がよくなる。</p> <p>●学習に効果 食べ物をかむという口の動きが、脳の中枢を刺激して、脳の血液が増え、意図の集中を示す脳液が大きく現れる。</p> <p>●ダイエット効果 かむ回数が多いと消化・吸収がゆっくりと進行し、血糖値の上昇スピードもゆるやかであるため体脂肪の増加がおさえられる。</p>	