

# 食育だより

# 5月



## 朝食を食べて元気にすごそう！！

新年度がスタートして、1か月がたちました。新しい環境には慣れましたか？  
元気な学校生活を送るために朝食はとても大切な食事です。生活リズムを整え、脳や体をパワーアップするために、しっかりと毎日朝ごはんを食べましょう！

脳のエネルギーになる

体が目覚める



体温が上がる

精神が安定する

排便を促す

朝食をおいしく食べるためには・・・

早起きする



早起きすると時間に余裕ができて、おなかがすきます。

時間を決める



毎朝同じ時間に食べると生活リズムが整います。

夜食は食べない

×



夜食を食べると、朝に食欲がわきません。

