



新年度が始まり1か月が過ぎました。大型連休もあり、生活のリズムをくずしていませんか。運動会の練習も始まっています。疲れを残さないためにも、早く寝て、早く起き、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

朝ごはん 食べればいきいき 心とからだ

●朝ごはんを食べないと…… 脳が栄養失調になる！



脳は24時間休みなく動いています。

朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが足りなくなります。

その結果、ぼんやりしたり、イライラしたり、ストレスを感じます。

身体も疲れやすくなります。元気に過ごすためにも、朝ごはんを食べましょう。

●朝ごはんを食べると…… 生活習慣病の予防にもなる！

朝ごはんを食べることで、昼食や夕食の食べすぎを防げます。同時に、肥満の原因となる中性脂肪が増えるのも防げます。消化器系が刺激を受けるので排便がうながされ、便秘の予防にもなります。



一人でもできる 手軽な朝ごはんのヒント

- ★コーンフレークと牛乳
- ★食パンにハム(ジャムまたは卵)
- ★食パンにチーズをのせてチーズトースト(ピザソースをぬればピザトースト)
- ★みそ汁に落とし卵やごはんを入れる(雑炊も)
- ★みそ汁にわかめなどを加える

脳の栄養になる炭水化物を 忘れずに!



※果物を添えるとさらにいいです。

★今年度より、給食費の徴収・管理を野田市教育委員会が行います。

【振替予定日】

4月分：6月2日

5月分：6月30日

残高不足で口座振替ができなかった場合、教育委員会より家庭に納付書兼催告状が届きます。