

5月給食たより

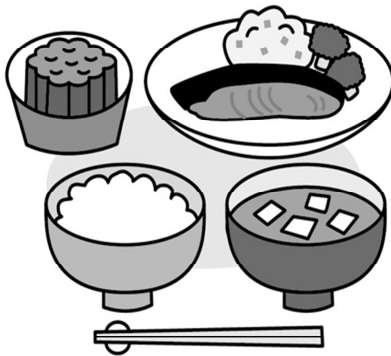
令和6年5月

さくら市喜連川給食センター

さわやかな季節になりました。新しい学年が始まって1か月が過ぎました。学校生活にも慣れてくるころですね。毎日元気に学校生活をおくるためにも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べて登校しましょう。

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動きつづけています。朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスも心がけましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳やくだものなど、何か一品でも食べることから始めてみませんか？
朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

<p>あたまの頭(脳)のスイッチ</p>  <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>からだの体のスイッチ</p>  <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかの胃腸のスイッチ</p>  <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
--	---	--

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- ◆ 前日の夕食は、ねる2時間前までにすませてください。
- ◆ 早寝早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくるようにしましょう。
- ◆ 朝ごはんは、家族など誰かと一緒に食べるように心がけ、できるだけ同じ時間に食べるようにしましょう。

