



5月 給食たより

西岐波学校給食共同調理場
令和6年度

さわやかで過ごしやすい季節になりました。新学期が始まって約1ヶ月が経ちましたが、みなさん元気に学校生活を送っていますか？毎日を元気に過ごすために、早寝早起きを心がけ、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。



朝ごはんをしっかり食べましょう！

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べることで、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れやすくなったり、イライラしたりするなどの影響があるといわれています。朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



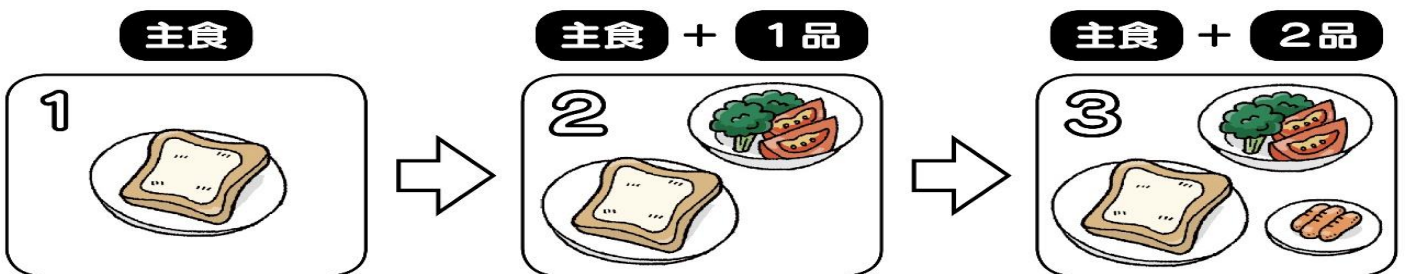
★頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果★



朝ごはんを食べると、エネルギー・栄養素の補給や五感の刺激によって、脳や体が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれて腸が動き始めるため朝の排便が促されます。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食（パン・ごはん）だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずをプラスして、少しずつステップアップしていくといいですね。

忙しい朝でもしっかりと朝ごはんをとるようになるには、生活リズムを見直すことが大切です。朝ごはんは生活リズムの中のひとつであり、「寝る」「起きる」「学習する」「体を動かす」などの活動と繋がっています。『早寝早起き朝ごはん』を合言葉に、一日を気持ちよくスタートさせましょう。

