

5月給食たより



令和6年度
湯沢市学校給食センター

朝ごはんの大切さを知ろう

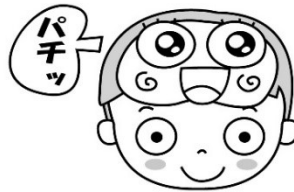
朝ごはんには毎日**元気**に過ごすための役割がたくさんありますよ。ぜひ覚えてくださいね！

● 体を目覚めさせる



朝ごはんを食べることで体が**温まり**、内臓が活動し始めます。

● 体や脳へのエネルギーチャージ



体や脳にエネルギーを補給して、1日を**元気**にスタートすることができます。学力・集中力がアップしますよ。

● 生活のリズムが整う

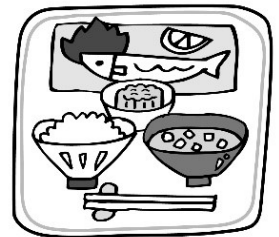


朝ごはんを決まった時間に食べることでよい生活リズムを作ります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができますよ。

● 1日の食事の栄養バランスが

とりやすくなる

昼と夜の食事だけで1日に必要な栄養をとるのはとても大変なことです。しっかり食べる習慣をつけましょう。



朝ごはんをおいしく食べるためには？

早寝・早起き・朝ごはん



- 寝る前に食べないようにしましょう。
- 夜ふかししないで早く寝るようにしましょう。
- 早く起きて、食べる時間をしっかり確保しましょう。



朝ごはんは

主食

卵、魚、納豆などたんぱく質のおかず

野菜のおかず

をくみあわせて食べましょう

貝だくさんのみそ汁やスープなどは朝ごはんにピッタリ！

朝ごはんをしっかりと食べて、

毎日**元気**に健康に過ごしましょう！

